

Nuorten kokonaisvaltainen liikunnan lisääminen yläkoulussa itsemääräämisen teoriaa hyödyntäen

Terhi Laitala

Opinnäytetyö
Vierumäen yksikkö
Liikunnan ja vapaa-ajan ko.
Kevät 2017

Tekijä(t) Terhi Laitala	
Koulutusohjelma liikunnan ja vapaa-ajan koulutus	
Opinnäytetyön otsikko Nuorten kokonaisvaltainen liikunnan lisääminen yläkoulussa itsemääräämisen teoriaa hyödyntäen	Sivu- ja liitesivumäärä 53 +9
<p>Tämän portfoliotyyppisen opinnäytetyön tarkoituksena on esitellä, miten Hyvinkääläisessä yläkoulussa pyrittiin lisäämään nuorten liikkumista erilaisilla toiminnoilla niin kouluajalla kuin vapaa-ajallakin itsemääräämisen teoriaa hyödyntäen.</p> <p>Ensimmäisessä kehitystyössä tutkittiin, miten nuorten liikuntakäyttäytymiseen voidaan vaikuttaa koululiikunnan avulla ja mikä motivoi oppilaita koululiikunnassa. Tutkimus tehtiin kahdeksannen luokan tyttöjen valinnaisen ryhmän oppilaille määrällisenä kyselytutkimuksena. Lisää laadullisuutta tutkimukselle saatiin kyselyn avoimista kysymyksistä ja liikuntakiellossa olleiden oppilaiden aineista.</p> <p>Toisessa kehitystyössä toteutettiin liikuntainterventio ensimmäisen kehitystyön kyselyn pohjalta. Intervention tarkoituksena oli tutustuttaa oppilaita eri liikuntamahdollisuuksiin Hyvinkäällä. Mukana oli sekä seuroja että yksityisen sektorin toimijoita. Tämän avulla pyrittiin löytämään kaikille kahdeksannen luokan tyttöjen valinnaisen ryhmän oppilaille jokin mieluisa tapa liikkua, jotta liikunnasta tulisi säännöllinen osa heidän elämänsä. Intervention tarkoituksena oli myös lisätä oppilaiden tietoutta liikunnan terveysvaikutuksista ja liikuntasuosituksista sekä tehdä jokaiselle ryhmän oppilaalle oma liikuntaohjelma, jota heidän on helppo noudattaa omien tavoitteiden ja mieltymyksiensä mukaan.</p> <p>Kolmannessa kehitystyössä samassa Hyvinkääläisessä yläkoulussa järjestettiin liikunnallinen kampanja, jonka aikana koko yläkoulun oppilaiden liikuntaa pyrittiin lisäämään koulupäivien aikana niin oppitunneilla kuin välitunneillakin.</p> <p>Ensimmäisen kehitystyön tulokset osoittivat, että koululiikunnassa kohderyhmää motivoi liikkumaan hyvä ilmapiiri, opettajan myönteinen suhtautuminen ja mahdollisuus osallistua toimintaan koskevaan päätöksen tekoon. Tutkimus osoitti myös, että oppilaat kokivat koululiikunnan voivan vaikuttaa heidän vapaa-ajan liikkumiseensa. Toisen kehittämistyön liikuntainterventio onnistui hyvin, koska oppilaat kokivat sen mielekkääksi sekä motivoivaksi ja osa kohderyhmän henkilöistä löysi intervention ansiosta itselle uuden vapaa-ajan harrastuksen. Kolmannen kehitystyön tarkoitus oli lisätä liikuntaa yläkoulun arkeen ja löytää toimivia ratkaisuja koulupäivän liikunnallistamiseen. Liikuntaa saatiin lisättyä koulun arkeen suhteellisen paljon näin alkuvaiheeseen.</p>	
Asiasanat koululaisten liikunta-aktiivisuus, koululiikunta, nuorten liikkuminen, liikuntamotivaatio itsemääräämisen teoria	

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Liikuntakulttuurin muutos ja kokonaisvaltainen hyvinvointi koululiikunnan avulla	3
2.1	Lasten ja nuorten arki-aktiivisuus	3
2.2	Liikuntasuositukset.....	4
2.3	Koululiikunta aktiivisuuden edistäjänä	5
2.4	Liikkuva koulu ja mun liike.....	6
3	Liikunta-aktiivisuus	8
4	Liikuntamotivaatio, liikunnan edistäminen ja itsemääräämisen teorian	10
4.1	Motiivit liikkumiseen ja liikuntamotivaatio.....	10
4.2	Itsemääräämisen teoria.....	10
4.3	Itsemääräämisteorian yhteys liikuntamotivaatioon	11
4.4	Autonomiia tukevat ympäristöt ja niiden vaikutus liikuntaan koulussa ja vapaa- ajalla	13
4.5	sosiaalinen vuorovaikutus liikunnan edistämässä	14
4.6	Yksilön huomioiminen liikuntapedagogiikassa.....	15
5	Opinnäytetyön tavoite ja aikataulu.....	17
6	Vapaa-ajan liikunnan lisääminen koululiikunnan avulla	19
6.1	Työn tarkoitus ja kehittämistarve.....	19
6.2	Tutkimuksen lähestymistapa	19
6.3	Kohderyhmän ja tutkimusmenetelmät	20
6.4	Tutkimustulokset	20
6.4.1	Nykyisen harrastuksen valinta	21
6.4.2	Lopettamisen syyt.....	21
6.4.3	Uuden harrastuksen aloittamisen syyt	22
6.4.4	Koululiikunnan merkitys vapaa-ajan liikkumiseen	23
6.4.5	Mikä koululiikunnassa motivoi?.....	24
7	Vapaa-ajan liikunnan tukeminen koululiikunnan avulla	26
7.1	Työn tarkoitus ja kehittämistarve	26
7.2	Kohderyhmä, toteuttajat ja toimenpiteet	27
7.3	Lajikokeilut	28
7.4	Lajikokeiluiden arviointi	29
7.5	Terveysliikunnan merkitys.....	31
7.6	Projektin kannattavuus.....	32

8	Kampanjalla liikettä yläkoulun arkeen.....	33
8.1	Työn tarkoitus ja tarve.....	33
8.2	Kampanjan toteutus	33
8.3	Mun liike.....	39
8.4	Ohjattu välituntiliikunta	40
9	Pohdinta.....	43
9.1	Tulosten tarkastelua, kehitystyö 1	43
9.2	Tulosten tarkastelua, kehitystyö 2	46
9.3	Tulosten tarkastelua, kehitystyö 3	49
9.4	Jatkokehitysehdotuksia	50
	Lähteet	51
	Liitteet.....	54
	LIITE 1 (1. osion kysely)	54
	LIITE 2 (2. osion lajikokeilut -kysely)	57
	LIITE 3 (2. osion liikuntatutustumiset- kysely)	59
	LIITE 4 (Mun liike- opiskelijakysely)	60
	LIITE 5 (Paikallislehden uutinen)	62

1 Johdanto

Elämäntavat ovat muuttuneet viime vuosikymmenten aikana. Lasten ja nuorten hyvinvointi on uhattuna, lisääntyneen istumisen, ruutuajan hälyttävän lisääntymisen ja liikunnan määrän vähenemisen seurauksena. Lapset ja nuoret kärsivät yhä enemmän liikkumattomuuden aiheuttamista ongelmista. Liikkumattomuus on kasvanut mm. sen myötä, että päivittäinen pihalla leikkiminen ja pelaaminen ovat vähentyneet merkittävässä määrin ja liikkuminen tapahtuu nykyisin enemmän ohjatussa toiminnassa kuin omaehtoisesti. Ohjattu toiminta ei kuitenkaan riitä korvaamaan arjen fyysisen aktiivisuuden vähenemistä. Tämän myötä moni lapsi ja nuori liikkuu päivittäin liian vähän. Lapsen ja nuoren liikkeen lisäämisen paikat löytyvät koulupäivän sisäältä ja vapaa-ajalta. On yhteiskunnallisesti tärkeää sisällyttää lapsille ja nuorille lisää liikettä ja liikuntaa jokaiseen koulupäivään. Liikkeen lisääminen on riippuvainen aikuisten aktiivisuudesta ja myös mahdollisuuksista, joita aikuiset voivat tarjota. Meillä on yhteiskunnallinen vastuu saada lapset liikkumaan riittävästi. (Valo 2014, 4.)

Opetussuunnitelmien perusteiden mukaan fyysinen aktiivisuus ei ole pelkästään liikunnan- ja terveystiedon -oppiaineiden tehtävä, vaan koko koulun toimintakulttuuri tulee rakentaa sellaiseksi, että lapsilla ja nuorilla on mahdollisuus aktiiviseen toimintaan koulupäivän aikana. Liikkeen ei aina tarvitse olla hikiliikunta vaan toimintatapojen valinnassa tulee suosia toiminnallisuutta, luovuutta, elämyksiä ja leikkejä. Voimassa olevaan hallitusohjelmaan on kirjattu tavoitteeksi, että lasten tulisi liikkua tunti jokaisen koulupäivän aikana. Perusopetuksen OPS 2014:ssa on kirjattu, että perusopetuksessa tulee irrottautua istuvasta elämäntavasta. Siitä huolimatta lapset istuvat kouluissa edelleen liikaa. (Huovinen 2016, 3.)

Murrosiän on todettu olevan taitekohta liikunta-aktiivisuuden ja liikunnallisuuden kannalta. Suomalaisilla fyysinen aktiivisuus vähenee merkittävästi 13–15- vuoden iässä, kun taas 11-vuotiailla se on vielä kansainvälisesti korkealla, selviää WHO:n koululaistutkimuksesta. Monen lapsen luonnollinen liikkuminen muuttuu passiiviseksi murrosiässä. (Sipilä 2009, 11.) Voidaan puhua drop -out ilmiöstä. Yhtenä syynä drop -out ilmiöön voidaan pitää liian kilpailuhenkistä urheiluseuratoimintaa. Liikuntaa järjestävien tahojen tulisi huomioida nuoruusiässä muuttuvat liikkumisen syyt ja kiinnostuksen kohteet. On tärkeää huomioida nuorten mieltymykset ja mielipiteet. On uskallettava ajatella ja tarvittaessa muuttaa koulun toimintarakenteita toisenlaisiksi ja laajentaa erilaisten liikuntatapojen valikoimaa. Koulun pitää luoda olosuhteita liikkumiselle ilman opettajan painostusta. Oppilaille tulisi antaa mahdollisuus heidän itsensä näköisten treenijuttujen kokeiluun yhdessä vertaistensa kanssa. (Iivonen 2016, 16.)

Itsemääräämisteorian mukaan ihmisellä on pyrkimys täyttää kolme psykologista tarvetta, jotka ovat pätevyyskokeminen, jonka avulla ihminen kokee pääsevänsä haluttuun lopputulokseen ja usko omien kykyjen riittävyyteen, autonomian tarve eli kokemus, että itse ohjaa omia valintojaan ja toimintojaan sekä liittymisen tarve eli sosiaalinen yhteenkuuluvuus; halu olla vastavuoroisessa ja palkitsevassa kanssakäymisessä muiden ihmisten kanssa mukaan lukien myös ei-kilpaurheilullinen hauskanpito. Optimaalisen motivaation syntymiseen tarvitaan, että kaikki kolme psykologista tarvetta täyttyvät. Tarpeiden täyttyminen ennakoii motivaation autonomisuutta, jonka usein vaikuttaa positiivisesti myös hyvinvointiin, niin fyysiseen kuin psyykkiseenkin. (Hynynen & Hankonen 2015, 475, 479.)

Tämä opinnäytetyö toteutettiin portfoliotyyppisenä opinnäytetyönä. Työn vaiheet toteutettiin kolmessa osassa. Ensimmäisessä osassa tutkittiin, mikä motivoi oppilaita koululiikunnassa sekä tutkittiin, voidaanko kahdeksaluokkalaisten tyttöjen valinnaisen liikuntaryhmän vapaa-ajan liikuntakäyttäytymiseen vaikuttaa koululiikunnan avulla. Toinen osio toteutettiin ensimmäisen osion tutkimustuloksia hyödyntäen. Toisen osion tavoitteena oli löytää kaikille kahdeksaluokkalaisten tyttöjen valinnaisen liikuntaryhmän oppilaille jokin mieluisa tapa liikkua, jotta liikunnasta tulisi säännöllinen osa heidän elämänsä. Projektin aikana tutustuttiin Hyvinkään eri liikuntamahdollisuuksiin. Mukana oli toimijoita liikuntaseuroista ja yksityisiltä palveluntarjoajilta. Tämän lisäksi työn tavoite oli lisätä oppilaiden tietoutta terveysliikunnan merkityksestä ja tehdä jokaiselle kohderyhmän oppilaalle henkilökohtainen liikuntasuunnitelma, jossa liikuntasuositukset toteutuvat. Kolmannessa osiossa järjestettiin koko yläkoululle kampanja, jonka aikana liikuntaa pyrittiin lisäämään koko yläkoulun arkeen mahdollisimman paljon. Osa kampanjan suunnittelutyöstä ja toteutuksesta tapahtui oppilaiden toimesta.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli aktivoida yläkouluikäisiä liikkumaan kokonaisvaltaisesti ja esitellä minkälaisilla toimenpiteillä liikunnan edistämistä pyrittiin lisäämään hyvinkääläisessä yläkoulussa niin koulupäivän aikana kuin vapaa-ajallakin sekä luoda kouluun positiivinen liikuntakulttuuri itsemääräämisen teoriaa hyödyntäen.

2 Liikuntakulttuurin muutos ja kokonaisvaltainen hyvinvointi koululiikunnan avulla

2.1 Lasten ja nuorten arki-aktiivisuus

Elämäntavat ovat muuttuneet viime vuosikymmenten aikana. Lasten ja nuorten hyvinvointi on uhattuna, lisääntyneen istumisen, ruutuajan hälyttävän lisääntymisen ja liikunnan määrän vähenemisen seurauksena. Lapset ja nuoret kärsivät yhä enemmän liikkumattomuuden aiheuttamista ongelmista. Liikkumattomuus on kasvanut mm. sen myötä, että päivittäinen pihalla leikkiminen ja pelaaminen ovat vähentyneet merkittävässä määrin ja liikkuminen tapahtuu nykyisin enemmän ohjatussa toiminnassa kuin omaehtoisesti. (Valo 2014, 4.) Monen lapsen ja nuoren vapaa-ajan omaehtoinen liikkuminen on vaihtunut tietokonepeleihin, sosiaaliseen mediaan ja muihin informaatioteknologian tarjoamiin viihdykkeisiin. Liikunnallinen elämäntapa ei tule enää entiseen tapaan mallina vanhemmilta. Arkiliikunnan vähetessä, liikunnanharrastamisesta tulee erillinen ja maksullinen toiminto, jonka seurauksena harrastamisen huimasti kasvaneet kustannukset etäännyttävät lapsia ja nuoria liikkumisista elämäntavoista. (Salasuo 2015,497.) Liikunnanharrastaminen itsessään ei ole vähentynyt, mutta arkiliikunta ja fyysinen aktiivisuus ovat vähentyneet. (Hytönen ym. 2015, 63). Ohjattu harrastaminen ei kuitenkaan riitä korvaamaan arkiliikkumisen vähenemistä. Myös moni ohjatussa toiminnassa mukana oleva lapsi liikkuu päivittäin liian vähän. (Valo 2014, 4.) Myös aktiivisten ja passiivisten lasten ja nuorten välinen ero kasvaa koko ajan. Meillä on yhä enemmän lapsia ja nuoria, jotka eivät liiku lainkaan tai he liikkuvat hyvin vähän. Ilmiötä voidaan pitää huolestuttavana, koska lapsuuden liikunta-aktiivisuus on yhteydessä aikuisiän liikunta-aktiivisuuteen. (Hytönen ym. 2015, 63.)

Vaikka suurin osa lapsista ja nuorista ilmoittaa harrastavansa liikuntaa, niin vain noin joka kolmas liikkuu terveyden kannalta riittävästi. Nuoremmat lapset liikkuvat enemmän kuin nuoret. Liikkuva koulu- hankkeen yhteydessä tehdyn tutkimuksen mukaan 1.-3.-luokkalaisista lapsista 59 %, 4.-6.-luokkalaisista lapsista 39 % ja yläkouluikäisistä lapsista vain 15 % liikkuu päivittäin vähintään tunnin. Kansainvälisten suositusten mukaan tunti päivässä liikuntaa on riittävä, mutta suomalaisten liikuntasuositusten mukaan liikettä tulisi olla vähintään 1-2 tuntia päivässä, lapsen iästä riippuen. (Valo 2014, 4.)

Liikkumattomuus näkyy kansantautien lisääntymisenä mm. ylipaino, diabetes, sydän- ja verisuonitaudit. Nuorten lihavuus on lisääntynyt ja kestävyyskunto heikentynyt viimeisten kolmenkymmenen vuoden aikana. Ylipainoisten osuus on kaksinkertaistunut kaikissa ikäryhmissä parissa vuosikymmenessä. Ylipainoisia lapsia on päiväkotikäisistä n. 2-5 %,

alakouluikäisistä n. 10–15% ja yläkouluikäisistä n. 15–20% Lapsuuden ja nuoruuden elämäntavat kantavat yleensä myös aikuisuuteen ja sitä kautta myös lapsuuden ja nuoruuden ylipaino jatkuu yleensä myös aikuisena. Lihavuuden taustalla voi olla monia tekijöitä, mutta yleisin syy on liian suuri energiansaanti kulutukseen nähden. Liikunnan positiiviset vaikutukset lasten ja nuorten terveyteen ovat kiistattomat. (Valo 2014, 4.)

Uusimmissa tutkimuksissa on tutkittu koulupäivän aikaisen liikunnan vaikutuksia lasten ja nuorten terveyteen. Tutkijoiden mukaan koulupäivän aikana enemmän liikuntaan osallistuvien lasten ja nuorten fyysinen kunto parani. Jotta painoindeksin nousu voidaan estää, liikunnan tulee alkaa varhaisessa vaiheessa. Reedin ryhmän (2008) tutkimuksessa kouluviikkoon kuului 75min. ripeää liikuntaa mm. tanssia, hyppyjä ja vastusharjoittelua. Kaikkien 24 liikunnassa mukana olleiden lasten kestävyyskunto parani ja verenpaine nousi vähemmän verrattuna kontrolliryhmään. Veren kolesteroliarvojen tai painoindeksin kehityksessä ei eroja havaittu. Tutkimuksesta on päätelty, että koulupäivän aikana tehtävä liikunta on tehokas tapa ehkäistä sydän- ja verisuonisairauksia, parantaa lasten ja nuorten fyysistä kuntoa ja ehkäistä lasten tuki- ja liikuntaelinsairauksia. Tutkimuksen mukaan on erittäin tärkeää saada opettajat sitoutettua koulupäivän aikaisen liikunnan lisäämiseen oppitunneillaan, jotta haluttuja tuloksia voidaan saada. Tutkimusten mukaan liikunta vaikuttaa positiivisesti myös lasten ja nuorten psyykkiseen terveyteen erityisesti masennukseen, ahdistuneisuuteen, itsetuntoon ja minäkäsitykseen. Riittävä fyysinen aktiivisuus tukee parhaimmillaan lasten ja nuorten fyysistä, kognitiivista, motorista ja myös sosiaalista kasvua monin tavoin. Uusimmat tutkimukset myös osoittavat, että liikunta myös edistää oppimista. Tutkimustietojen tulokset osoittavat selvästi, että liikunnan lisäämiseen ja tukemiseen kouluaikana kannattaa panostaa. (Syväoja ym. 2012, 4.) Lapsen ja nuoren liikkeen lisäämisen paikat löytyvät koulupäivän sisältä ja vapaa-ajalta. On yhteiskunnallisesti tärkeää sisällyttää lapsille ja nuorille lisää liikettä ja liikuntaa jokaiseen koulupäivään. Liikkeen lisääminen on riippuvainen aikuisten aktiivisuudesta ja myös mahdollisuuksista, joita aikuiset voivat tarjota. Meillä on yhteiskunnallinen vastuu saada lapset liikkumaan riittävästi. (Valo 2014, 4.)

2.2 Liikuntasuositukset

Liikunnalla on myönteinen vaikutus terveyteen, jos sitä harrastaa riittävästi ja monipuolisesti. Terveysliikunnan suositukset vaihtelevat ikäryhmittäin: lapsille, nuorille, aikuisille ja vanhuksille on tehty eri suositukset. Lasten ja nuorten täytyy liikkua aikuisia enemmän, jotta turvataan elimistön kasvu ja kehittyminen. Urheilun harrastaminen muutaman kerran viikossa on hyvä asia, mutta ei terveystieteiden kannalta välttämättä riittävä. Kokonaisuuden kannalta on tärkeämpää, miten paljon liikkuu harjoitusten

ulkopuolella kotona, koulussa ja pihalla. Urheilevakin nuori voi liikkua terveyttä edistävän liikunnan kannalta liian vähän, jos harjoitusten ulkopuolella ei ole fyysistä aktiivisuutta. Fyysisen aktiivisuuden suositeltua ylärajaa ei varsinaisesti määritellä, mutta sekin tulee vastaan, jos harjoittelu on yksipuolista ja liian kuluttavaa, nuorten on hyvä harjoittaa kestävyyttä parantavaa liikuntaa joka päivä ja lihaksia kuormittavaa liikuntaa vähintään kolme kertaa viikossa. Tämän lisäksi tulisi normaali arjesta tehdä mahdollisimman liikkuvaa, joka ei ole varsinaista kuntoilua, mutta se kehittää silti kuntoa ja parantaa oloa usein tiedostamatta. Myös yli kahden tunnin pituisia istumajaksoja tulisi välttää ja ruutuaika (viihdemedian äärellä) saa olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä. (Valo 2014, 5.) Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä julkaisi Fyysisen aktiivisuuden suositukset eri-ikäisille vuonna 2008.



kuva 1. Liikuntasuositus 13–18-vuotiaille. UKK-instituutti ja Nuori Suomi ry 2008.

2.3 Koululiikunta aktiivisuuden edistäjänä

Koulun perusopetuksen yksi keskeinen tehtävä on herättää halu elinikäiseen oppimiseen. Liikunnanopetus tukee tavoitteita tarjoamalla oppilaille taitoja, tietoa ja kokemuksia, joiden avulla voidaan omaksua liikunnallinen elämäntapa. Koululiikunnan keskeinen tehtävä on myös tavoittaa ne nuoret, joiden elämään liikkuminen ei kuulu esimerkiksi perheen tai kavereiden kautta. Koulun tulisi tarjota jokaiselle edellytykset vapaa-ajan liikkumiselle. Liikunnanopetuksen taustalla on motivaatio ja sen edistäminen. Voidaan ajatella, että mitä motivoituneempi oppilas liikuntaa kohtaan, sitä varmemmin hän motivoituu liikkumaan erilaisissa tilanteissa ja eri elämänvaiheissa. Luomalla innostavia tilanteita liikuntatunneilla

opettaja voi muokata oppilaan yleistä käsitystä itsestään liikkujana. Positiivisten kokemusten kautta liikunnallisuudesta tulee osa oppilaan persoonallisuutta ja sitä kautta opettaja kasvattaa oppilaita liikunnallisesti aktiivisempaan elämäntapaan. Liikunnanopettajan iso haaste on luoda kaikille osallistujille positiivisia kokemuksia taitotasosta riippumatta. (Liukkonen & Jaakkola 2007, 144–146.) Liikunnallisen elämäntavan syntymisen kannalta on tärkeää, että mahdollisimman suuri osa koululaisista saisi myönteisiä koululiikuntakokemuksia, olivatpa he sitten liikunnallisia tai ei-liikunnallisia tyttöjä tai poikia. On haasteellista luoda kaikille yksilöllisesti tyydyttäviä tunteja. Koululiikunnan kannalta on tärkeä miettiä, miten liikuntatunnit toteutetaan ja miten ilmapiiri saadaan luotua hyväksi ja turvalliseksi sekä kaikkia kannustavaksi ja osallistavaksi. (Nevalainen ym. 2015, 446.) Myös monipuolinen välituntitoiminta ja kouluympäristön muokkaaminen fyysistä aktiivisuutta tukevaksi myös liikuntatuntien ulkopuolella, innostaa oppilaita liikkumaan. Yhteiskunnan haasteena on fyysisen aktiivisuuden ja liikuntamotivaation säilyttäminen varsinkin kouluajan ulkopuolella. (Gråsten 2014, 42.)

2.4 Liikkuva koulu ja mun liike

Liikkuvan koulun tavoitteena on aktiivisempi ja viihtyisämpi koulupäivä. Jokainen koulu saa toteuttaa liikkuvampaa koulupäivää omalla parhaaksi katsomallaan tavalla. Viihtyvyyttä saadaan lisättyä yhdessä tekemisellä sekä ottamalla oppilaat mukaan suunnitteluun, päätöksentekoon ja itse toimintaan. Yhteistoiminnallisuus ja vuorovaikutus luovat yleensä kouluun hyvää ilmapiiriä. Hyvän ilmapiiri vaikuttaa positiivisesti oppimiseen ja sosiaalisiin taitoihin. Liikettä koulupäivään saadaan muun muassa istumisen vähentämisellä ja tauottamisella, lisäämällä toiminnallisia opetusmenetelmiä, lisäämällä välituntiliikuntaa; pidennetyillä välitunneilla, liikuntasalin välituntikäytöllä, liikuntavälineillä ja muokkaamalla kouluympäristö fyysistä aktiivisuutta tukevaksi, liikuntakerhoilla ja kulkemalla koulumatkat lihasvoimin. Liikkuva koulun onnistumisen kannalta on tärkeää, että koko koulu on mukana toiminnassa. Liikkuva- koulu toiminta tulee olla kirjattuna kunnan hyvinvointistrategiaan tai muuhun vastaavaan asiakirjaan, hyvinvoinnin ja liikunnallisen edistäminen on kirjattu koulun OPS:iin, koulupäivän aikainen liikkuminen on kirjattu osaksi koulun lukuvuoden toimintasuunnitelmaa, liikkumisen edistämiseksi on valittu lukuvuoden tavoitteet ja toimenpiteet ja koululla on tiimi, joka koordinoi Liikkuva koulu – toimintaa. Liikkuva koulu – ohjelma on nykyisen hallituksen yksi kärkihankkeista. Hallituksen tavoite on saada liikkuva koulu – ohjelma valtakunnalliseksi ja koskemaan kaikkia peruskouluikäisiä lapsia ja nuoria. Liikkuvan koulun rahoituksesta vastaa opetus- ja kulttuuriministeriö ja koulut saavat tukea myös alueellisilta ja valtakunnallisilta verkostoilta. (Liikkuvakoulu 2017, materiaaleja.) Mun liike kampanjan tarkoituksena on tuoda kivaa aktiivista tekemistä yläkouluihin eri puolella Suomea. Oppilaat ovat

avainasemassa koulupäivän liikunnallistamisessa niin suunnittelussa kuin toteutuksessakin. Kampanjan aikana kouluissa järjestetään muun muassa erilaisia tapahtumia, kilpailuja ja välituntitoimintaa. Tukea kampanjaan saadaan liikunnan aluejärjestöiltä ja Valolta. (MunLiike 2016, 3.)

3 Liikunta-aktiivisuus

Lapset ja nuoret harrastavat liikuntaa monin eri tavalla. Liikkuminen voi tapahtua kavereiden kanssa esimerkiksi leikkien tai pelaillen tai omaehtoisesti. Liikunta voi olla myös urheiluseuran, kunnan tai yksityisen liikuntapalveluntarjoajan järjestämää liikuntaa. Liikunta-aktiivisuus vähenee murrosiässä tytöiltä enemmän kuin pojilla. Voidaan ajatella, että mitä nuorempana harrastamisen aloittaa, sitä todennäköisemmin se säilyy läpi elämän (Lämsä & Mäenpää 2002, 5-6.) Murrosiän on todettu olevan taitekohta liikunta-aktiivisuuden ja liikunnallisuuden kannalta. Suomalaisilla fyysinen aktiivisuus vähenee merkittävästi 13–15- vuoden iässä, kun taas 11-vuotiailla se on vielä kansainvälisesti korkealla. Tämä on nähtävissä WHO:n koululaistutkimuksessa. Monen lapsen luonnollinen liikkuminen muuttuu passiiviseksi murrosiässä. (Sipilä 2009, 11.) Monien urheilulajien harrastaminen vähenee nuoruudesta aikuisikään siirryttäessä, mutta tilalle tulevat kuntoliikuntamuodot kuten kuntosaliharjoittelu, hölkkä, kävely, tanssi ja hiihto. (Laakso, Nupponen & Telama 2007, 56.)

Oman identiteetin löytäminen on yksi nuoruuden tärkeimmistä psyykkisistä tavoitteista. Oman identiteetin luomisessa persoonallisuus vaihtelee ympäristöstä saatavien mallien mukaan. Murrosiässä tunteet ovat pinnalla jonka seurauksena ympäristö ja sen luoman paineet vaikuttavat helposti nuoreen. Oman persoonallisuuden suunnan määrittää nuoren oman mielikuvitus, omat idolit, kavereiden tavat ja harrastukset. (Sinkkonen 2010, 14.) Kehojen muutoksien vertailu murrosiässä voi tulla esiin esimerkiksi koulun liikuntatunneilla. Nuori saattaa julkisesti tai salaa vertailla itseään ja omaa fyysistä ulkomuotoaan suhteessa toisiin nuoriin pukuhuoneessa tai suihkussa. Nuori saattaa kiinnittää huomiota esimerkiksi rintojen kasvuun tai kuukautisten alkamiseen. Mikäli oma keho ei kehity samaan tahtiin muiden nuorten kanssa, voi seurauksena olla esimerkiksi uintituntien väliin jättäminen tai yleisesti pukuhuonetilanteiden vältteleminen. Jos kokemuksista muodostuu ahdistavia, voi se olla syy nuoren liikunnan lopettamiseen. Liikunnan harrastaminen tukee kuitenkin oman vartalon kehittymistä ja samalla parantaa itsetuntoa. (Kauppinen 2001, 18–19.)

Perheen on todettu olevan tärkeä tekijä liikunta-aktiivisuuden pysymisen kannalta. Vanhempien käyttäytymismallit, rohkaisu ja hyväksyvä asenne vaikuttavat lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuteen. Monet harrastukset aloitetaan myös vanhemman sisaruksen esimerkistä. Perheen sosiaalinen asema vaikuttaa myös harrastamiseen. Kaikki vanhemmat eivät pysty tarjoamaan lapsilleen jonkin määrätyn lajin harrastusmahdollisuutta, koska harrastuskustannukset ovat niin korkeat. Myös kaverit eli sosiaalinen ympäristö vaikuttavat liikunta-aktiivisuuteen ja harrastuksen valintaan.

Kaveripiirin kannustus edistää liikunnan harrastamista. Harrastukseen on mukavampi mennä tutun kaverin kanssa kuin yksin, ja laji voidaan valita tai vaihtaa kaverin vaikutuksesta. (Laakso ym. 2007, 58–59.) Liikuntaharrastuksen rooli vaihtelee elämänkaaren eri vaiheissa. Liikunnallisen elämäntavan omaksumisen kannalta keskeinen tavoite on lasten ja nuorten liikuntataitojen oppiminen. Tämän avulla tuetaan kasvua ja kehitystä sekä edistetään terveyttä ja hyvinvointia. Terveystien edistäminen ei kuitenkaan toimi lapsilla ja nuorilla motiivina tai innoittajana liikunnan harrastamiseen. He eivät kykene ajattelemaan mahdollisesti myöhemmin elämässä ilmeneviä sairauden uhkia koskemaan itseään. Itsemääräämisen kulmakivet eli liikuntataitojen oppiminen, pätevyyskokemukset, viihtyminen ja liikunnallinen yhdessäolo muiden nuorten kanssa innostavat nuoria liikkumaan ja näin ollen luovat pohjaa koko iän kestäväälle harrastukselle. (Lintunen 2007, 29.)

Lapsuuden ja nuoruuden liikunnalla on merkitystä sekä sen hetkisen että myöhemmän elämän kannalta. Liikunnan avulla lapsi ja nuori saa kokemuksia omasta kehostaan ja sen toiminnasta ja suorituskäytännöstä. Itsetuntemuksen ja minäkäsityksen kehittymiselle on tärkeää omasta kehosta saadut kokemukset. Koettu pätevyys liikunnassa on tärkeä tekijä itsearvostuksen kannalta. Myös liikunnan tuoma sosiaalinen ympäristö on myös tärkeä osa liikunta-aktiivisuutta. Sen avulla voidaan opetella yhteistyötaitoja, toisen huomioon ottamista ja solmia tärkeitä ihmissuhteita. Kouluikäisten liikuntaharrastuksella on merkitystä myös aikuisiän liikkumisen kannalta. Lapsuuden ja nuoruuden liikunta ennustaa aikuisiän liikunta-aktiivisuutta ja sen kautta vaikuttaa terveyteen myös aikuisiällä. (Laakso, Nupponen & Telama 2007, 56.)

4 Liikuntamotivaatio, liikunnan edistäminen ja itsemääräämisen teorian

4.1 Motiivit liikkumiseen ja liikuntamotivaatio

Ihmiset asettavat yleensä tavoitteita elämäänsä, joihin he pyrkivät. Kun ihmisellä on päämäärä, on hän yleensä motivoitunut saavuttamaan sen. Yksilön ponnistelujen voimakkuutta ja suuntaa määrittelee motivaatio. Motiivista syntyy motivaatio. Motivaatio liikkumiseen muodostuu monista tekijöistä. Kun ihminen kokee harrastamansa lajin mielekkääksi ja mielenkiintoiseksi, syntyy hänelle motiivi, joka saa hänet harrastamaan liikuntaa. (Liukkonen, Jaakkola & Soini 2007, 157.) Motivaatio voidaan nähdä toiminnan tavoitteissa, niin tietoisessa kuin tiedostamattomassa. Yksilö tekee asioita, joiden avulla hän pyrkii asetettuun tavoitteeseen. Oppimista säätelevät yksilön teot ja siitä saatu palaute. Oppimisen kannalta on siis tärkeää huomioida keinot, joilla tavoitteeseen pyritään eikä vain toiminnan tavoitteet. Kun käytetään erilaisia oppimisstrategioita, opitaan myös eri asioita. Kouluopetuksessa pidetään tärkeänä, että oppilaat kokevat oppimisen keskeiseksi tavoitteeksi. Mitä paremmin oppilas ymmärtää oppimisen tavoitteen, sitä enemmän hän pyrkii toiminnassaan sen toteuttamiseen. Hyvät tavoitteet eivät aina takaa tarkoituksenmukaisia keinoja. Motivaatio määrittää usein, mihin valikoiva tarkkaavaisuus kohdistuu. (Rauste – von Wright, ym. 2003, 57–58.)

4.2 Itsemääräämisen teoria

Itsemääräämisen teorialla (Self-Determination Theory, SDT) on todettu olevan tieteellistä näyttöä sen hyödyntämismahdollisuuksista fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi kouluperusteisissa interventioissa. Tutkimuksissa on havaittu, että sosiaaliset ympäristöt, jotka tukevat autonomiaa, tuottavat myönteisiä kokemuksia niin toiminnalle, motivaatiolle kuin hyvinvoinnillekin. Itsemääräämisen teoria soveltuu hyvin liikunnan tutkimiseen ja selittämiseen. Sen avulla voidaan kartoittaa liikuntakäyttäytymiseen ja liikuntamotivaatioon vaikuttavia tekijöitä niin yksilön kuin ympäristönkin tasolla sekä sitä, miten ne vaikuttavat ihmisten toimintaan ja miten niitä voi hyödyntää liikuntamotivaation ja –käyttäytymisen sekä fyysisen aktiivisuuden edistämässä. (Hynynen & Hankonen 2015, 474.)

Itsemääräämisen teoria eli SDT on laaja metateoria, joka koostuu viidestä osateoriasta, joiden avulla pyritään vastaamaan kysymykseen mikä ohjaa käyttäytymistä ja käyttäytymisen muutosta, millainen on ihanteellinen motivaatio ja miten olosuhteet vaikuttavat siihen. Osateorioita ovat sisäinen motivaatio, ulkoinen motivaatio ja motivaation sisäistäminen, kausaalisuusteoria eli miten ihminen orientoituu ympäristöönsä, psykologisten perusteiden teoria eli mitä ovat ihmisten yhteiset

psykologiset tarpeet ja niiden yhteys hyvinvointiin ja tavoitesisältöteoria, jossa tarkastellaan ulkoisen ja sisäisen motivaation eroja ja niiden yhteyttä hyvinvointiin. Itsemääräämisteorian mukaan ihmisellä on pyrkimys täyttää kolme psykologista tarvetta, jotka ovat pätevyyskokeminen, jonka avulla ihminen kokee pääsevänsä haluttuun lopputulokseen ja ihmisen usko omien kykyjen riittävyyteen, autonomian tarve eli kokemus, että itse ohjaa omia valintojaan ja toimintojaan sekä liittymisen tarve eli halu olla vastavuoroisessa ja palkitsevassa kanssakäymisessä muiden ihmisten kanssa mukaan lukien myös ei-kilpaurheilullinen hauskanpito. Optimaalisen motivaation syntymiseen tarvitaan, että kaikki kolme psykologista tarvetta täyttyvät. Tarpeiden täyttyminen ennakoii motivaation autonomisuutta, jonka usein vaikuttaa positiivisesti myös hyvinvointiin, niin fyysiseen kuin psyykkiseenkin. (Hynynen & Hankonen 2015, 475, 479.) Itsemääräämisen kulmakivet eli liikuntataitojen oppiminen, pätevyyskokemukset, viihtyminen ja liikunnallinen yhdessäolo muiden nuorten kanssa innostavat nuoria liikkumaan ja näin ollen luovat pohjaa koko iän kestäväälle harrastukselle. (Lintunen 2007, 29.)

4.3 Itsemääräämisteorian yhteys liikuntamotivaatioon

Ihmisen liikkumista saattaa ohjata myös ulkoinen motivaatio kuten terveys- ja ulkonäkö hyödyt. Motivaatio on sisäistä, kun ihminen aloittaa toiminnan sen itsensä vuoksi. Tyypillisiä esimerkkejä sisäisestä motivaatiosta ovat itse valitut harrastukset, joiden parissa vietetään vapaa-aikaa. Liikuntamotivaation laadulla on todettu olevan merkitystä. Sisäisen motivaation ja toiminnan synnyttävän mielihyvän on todettu edistävän käyttäytymiseen sitoutumista, kun taas ulkoisten motivaatioiden on todettu vähentävän toiminnan tuomaa mielihyvää ja siksi se heikentää yksilön sitoutumista toimintaan. Vaikka sosiaaliset motiivit ovatkin ulkoisia, saattavat ne lisätä yksilön sitoutumista liikunnan harrastamiseen, koska sosiaalinen vuorovaikutus voi lisätä toiminnan tuomaa mielihyvää. Ulkoiset motiivit ovat usein syy aloittaa liikuntaharrastus, mutta sisäinen motivaatio on edellytys harrastuksen säännöllisyydelle ja jatkumiselle. Jos toimintaa perustuu ulkoiseen säätelyyn, kuten palkintoihin tai rangaistuksiin, ihminen toimii vain kun uskoo olevansa valvonnan alla ja toiminta lakkaa heti, kun valvonta päättyy. Itsemääräämisteorian mukaan autonomialla ja motivaation sisäistämällä on suuri vaikutus yksilön mielekkyykokemukseen syntymiseen, hyvinvointiin ja yrittämiseen. On todettu, että autonomisesti ohjautuvan käyttäytyminen on pysyvämpää ja pitkäkestoisempaa, kuin ulkoapäin ohjattu käyttäytyminen. On myös todettu, että käyttäytymisen omaehtoisuudella on myönteisiä vaikutuksia yksilön hyvinvointiin. On myös todettu, että samaistuminen on jopa sisäistä motivaatiota enemmän yhteydessä liikuntakäyttäytymiseen. (Hynynen & Hankonen 2015, 474–479.)

Liikuntamotivaatio syntyy ja säilyy, kun huomioidaan kolme psykologista perustarvetta. Pätevyyden kokeminen, jossa ihminen kokee itsensä hyväksi liikkujaksi ja tiedostaa, että aina voi oppia ja kehittyä. Autonomian kokemus, jossa ihmisen voi itse vaikuttaa oman harjoittelunsa suunnitteluun ja toteutukseen ja jossa jokaisella on tärkeä rooli taitotasosta huolimatta. Yhteenkuuluvuuden tunne, jossa jokaisen tulee tuntee kuuluvansa joukkoon eikä kenestäkään saa puhua pahaa selän takana. 12–13-vuotiaat nuoret ovat erityisen haavoittuvia. Kielteisiä liikuntakokemuksia syntyy helposti, koska heillä on jo aikuisen ajattelukyky, mutta ei vielä aikuisen taitoja käsitellä ongelmia. Heillä ei ole myöskään paljoa tietoa suoritukseen liittyvistä tekijöistä. Moni kokee itsensä huonoksi liikkujaksi jo 13-vuotiaana ja vetäytyy mielellään sivuun. Nuori voi kokea, että liikuntataitoja ei voi kehittää, vaan niitä joko on tai niitä ei ole. Jokainen voi kuitenkin kehittää omia taitojaan ja kuntoaan. Tärkeää tässä on opettajan kannustus. Kun motivaation on kohdallaan, omaksutaan yleensä liikunnallinen elämäntapa. (Jaakkola 2015, 112–115.)

Tutkijat ovat perustellusti (46 tehtyä tutkimusta) yksimielisiä siitä, että motivaation omaehtoisuudella ja sisäistymisellä on myönteinen yhteys ihmisten liikuntakäyttäytymiseen. Omaehtoisen ja lasten ja nuorten liikkumisen välillä on kohtalaisen vahva positiivinen yhteys, kun taas kontrolloidun motivaation ja liikunnan välillä vallitsee negatiivinen yhteys. Tutkimusten valossa voidaan todeta, että on kertynyt selvää näyttöä siitä, että autonomiaa tukeva opetustyyli, eli valinnanvapaus ja oppilaiden ajatusten huomioiminen, ovat yhteydessä omaehtoiseen liikuntamotivaatioon ja sitä kautta myös suotuisampaan liikuntakäyttäytymiseen. Liikunnanopettajan autonomiaa tukevalla vuorovaikutuksella ja lasten ja nuorten liikuntamotivaatiolla sekä fyysisen aktiivisuuden lisääntymisellä koululiikunnassa voidaan nähdä yhteys. Tämä yhteys voi siirtyä myös kontekstista toiseen esim. vapaa-ajalla tapahtuvaan fyysisen aktiivisuuden motivaatioon ja käyttäytymiseen. (Hynynen & Hankonen 2015, 483.)

Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa tehtävät ovat vaihtelevia ja monipuolisia. Tehtävissä on mukana haastetta omaan taitotasoon nähden. Tämä tarkoittaa, että opettaja eriyttää opetusta erilasiin tehtäviin oppilaiden taitotason mukaan. Oppilaille annetaan myös mahdollisuus asettaa itse omia tavoitteita oman taitotasonsa ja toiveidensa mukaan. Oppilaan motivaatio kasvaa, kun hän saa itse valita omat taitotasonsa mukaiset tehtävät, jotka ovat hänen omassa kontrollissaan. Omien tavoitteiden valitseminen ja omantasoiset harjoitteet antavat osallistujille autonomian kokemuksia, koska ne eivät ole ulkoapäin kontrolloituja. Tehtävien eriyttäminen taitotason mukaan tukee myös oppilaiden pätevyiden kokemuksia, koska jokainen pystyy harjoittelemaan oman taitotasonsa mukaan. Vaihtoehtojen puuttuminen laskee oppilaiden

autonomian kokemuksia, joka laskee heidän liikuntamotivaatiotaan. (Liukkonen 2007, 164–165.)

4.4 Autonomiataukevat ympäristöt ja niiden vaikutus liikuntaan koulussa ja vapaa-ajalla

Oppiminen on aina sidoksissa siihen oppimisympäristöön, jossa oppiminen tapahtuu. Voidaan pohtia, millaiset oppimisympäristöt tukevat oppijan mielekästä toimintaa. Hyvä oppimisympäristö on turvallinen, hyväntahtoinen ja jännittävä. Oppimisympäristö voidaan jakaa ulkoisiin ja sisäisiin säätelijöihin sekä avoimeen ja suljettuun oppimisympäristöön. Ulkoinen oppimisympäristö pitää sisällään tilat ja välineet, jotka ovat käytettävissä. Opetusta määrittelee esim. onko opettajalla käytössään sykemittarit, tabletti (mm. kuvaamista varten) tai verkkoyhteys. Ulkoisiin oppimisympäristöihin vaikuttaa myös arkkitehtoniset ratkaisut, esim. kolmeen osaan jaettu liikuntasali ilman äänieristystä. Tieto- ja viestintäteknologialla on oppimisympäristönä lukuisia käyttömahdollisuuksia ja niille kehitetään kokoajan uusia pedagogisia sovelluksia. Oppimisympäristön toimintailmapiiri vaikuttaa siihen, mitä on mahdollista oppia. Riittävän turvallisessa ja innostavassa oppimisympäristössä on mahdollista ottaa riskejä sekä kyseenalaistaa omaa ja toisten ajattelua. (Rauste von- Wright 2003, 62–65.)

SDT- perusteisia tutkimuksia on tehty lähes kaksisataa ja ne osoittavat autonomian tukemisen olevan yhteydessä motivaation laatuun ja positiiviseen terveyskäyttäytymiseen. Autonomiataukevassa ympäristössä yksilölle tarjotaan valinnanvaraa, toiminnalle annetaan perustelu, minimoidaan suorituspaineeet ja huomioidaan yksilön tunteet sekä henkilökohtaiset näkemykset. Itsemääräämisen teoriaa on tutkittu koululiikunnan osalta keskittyen liikunnanopettajien vuorovaikutustapoihin, ilmapiiriin ja niiden yhteyttä liikuntamotivaatioon. Tyypillisimmin koululiikuntaympäristöt, jotka tukevat autonomiata, huomioivat seuraavia piirteitä: monipuoliset mahdollisuuden ja vaihtoehdot, perustelut toiminnalle (esim. Cooperin testi oman kunnon seuraamiseen), selkeät tuntirakenteet ja avuntarjoaminen sitä tarvitseville sekä opettajan pyrkimys kuulla ja ymmärtää oppilaiden kokemukset ja toiveet. Liikunnanopettajien motivointikeinoihin ja vuorovaikutustaitoihin vaikuttaa heidän omat motivaationsa, omat autonomian kokemukset ja ympäristötekijät esim. aika ja paikkajoinnot ja havainnot oppilaiden motivaation laadusta. Jos opettaja kokee oppilailla olevan huono motivaatio, saattaa hän käyttää tavallista vähemmän motivointikeinoja, jotka tukevat oppilaan autonomiata. Oppilaiden kokemukset liikuntatunneista ennustavat tutkimusten mukaan liikuntatuntien lisäksi myös heidän motivaatiotaan liikkua vapaa-ajalla ja ohjaa näinollen myös heidän liikuntakäyttäytymistään. (Hynynen & Hankonen 2015, 478–481.)

Lasten ja nuorten vapaa-ajan liikunnan lisäämispyrkimyksissä tulee kiinnittää huomiota vuorovaikutukseen ja ympäristöön, joka tukee autonomiaa. Tutkijoiden mielestä autonomian tukeminen voidaan jakaa neljään pääperiaatteeseen: vaali oppilaan sisäisiä motivaatioresursseja ja psykologisia perustarpeita, käytä ei kontrolloivaa kieltä ja kommunikoi osoittaen joustavuutta, anna tehtävänannolle riittävät perustelut sekä tunnista ja ota huomioon negatiiviset tunteet. Tehtyjen tutkimusten valossa voidaan todeta, että suotuinen liikuntamotivaatio ja käyttäytyminen, ovat yhteydessä autonomiseen opetustyyliin, jossa annetaan oppilaille valinnanvaraa ja kuunnellaan heidän ajatuksiaan. Tutkimukset osoittavat, että parempiin tuloksiin päästään ilman liikaa kontrolloimista ja tukemalla omaehtoisuutta. (Hynynen & Hankonen 2015, 482.)

Liikunnan edistämisen tutkimuksessa on pyritty käyttämään työkaluna motivoivaa haastattelua, jonka lähestymistapa on asiakaskeisempi ja sen on todettu vaikuttavan tehokkaammin kuin perinteinen neuvonta kun tavoitellaan elämäntapamuutosta. Sekä itsemääräämisen teoria, että motivoiva haastattelu pyrkii myönteiseen ihmiskäsitykseen, jossa muutospotentiaali nähdään olevan ihmisen sisällä. On myös todettu, että niiden yhteen sovittaminen täydentää toisiaan. Empaattinen ilmaisu voidaan nähdä motivoivan haastattelun vahvuutena. Voidaan nähdä, että motivoivassa haastattelussa esiintyvä pakottamisen välttäminen lisää autonomian tunnetta ja pysyvyyden tukeminen pätevyyden tunnetta. Tutkimuksista huolimatta voidaan kyseenalaistaa, miten tutkimukset toimivat henkilöille, jotka suosivat kontrolloivaa ympäristöä tai voiko koulutuksen erot tuottaa erilaisia tutkimustuloksia. Toisaalta voidaan pohtia onko autonomisella motivaatiolla riittävän pitkä vaikutus ihmisten liikuntakäyttäytymiseen. Voisiko tavoitteelliset toiminnan itsesäätelytekniikat toimia, kun ne yhdistetään autonomiaa tukevaan ympäristöön? (Hynynen & Hankonen 2015, 484–485.)

4.5 sosiaalinen vuorovaikutus liikunnan edistämisessä

Ihmisen oppiminen tapahtuu suurimmalta osin vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Liikuntatunti on sosiaalinen vuorovaikutustilanne. Vuorovaikutuksen merkitystä oppimisessa on alettu korostaa ja tutkia viime vuosina siinä määrin, että ajattelun muutosta on kuvattu siirtymänä opetuskeskeisestä osallistamiskeskeiseksi. Nykyinen tutkimus keskittyy yhteistoiminnalliseen oppimiseen. Yhteistoiminnallinen oppimisen pääpiirteitä ovat vastavuoroisuus, jaetut tavoitteet ja merkitykset, jaettu toiminta ja sen arviointi sekä yhteisen ymmärtämisen rakentaminen esim. toiminnallisessa vuorovaikutuksessa yksilön ajatusprosessit tulevat esille niin hänelle itsellensä kuin muillekin. Tämän kautta yksilö voi reflektoida niitä sekä itsellensä että vastavuoroisesti muiden kanssa. Kun ryhmän jäsenet

perustelevat käsityksiään ja ratkaisujaan, mahdollistaa tämä muilta oppimisen, omien ajatusprosessien ennakko-oletusten sekä itsestään selvien asioiden kyseenalaistamisen. Yhteistoiminnallisen oppimisen toimivuus ja oppimista edistävä vuorovaikutus edellyttävät toimivaa oppimisympäristöä. Myös opettajan roolin merkitys muuttuu yhteistoiminnallisessa prosessissa. Vertaisvuorovaikutuksen käyttö ja osallistumisen tukeminen oppimisympäristöjen luomisessa voi vaatia opettajuuden uudelleen määrittelemistä ja koulutuskäytänteiden radikaalia muuttamista. (Rauste – von Wright 2003, 61–62.) Ryhmät on parempi muodostaa yhteistoiminnallisiin kuin yksilöllisiin tehtäviin. Yhteistoiminnallisuudessa korostuu ryhmäilmiöt ja toisten auttaminen, jotka lisäävät motivaatiota osallistua toimintaan myöhemminkin. Yhteistoiminta ja auttaminen tukevat oppilaiden autonomian kehitystä, koska heille syntyy kokemus toisen henkilön asemaan asettumisesta. Sitä voidaan pitää yhtenä autonomian ja siten myös liikuntamotivaation tärkeimmistä tekijöistä. (Liukkonen ym. 2007, 166.)

4.6 Yksilön huomioiminen liikuntapedagogiikassa

Liikunnassa opetetaan useimmiten ryhmää, jonka osana erilaiset yksilöt toimivat. Oppilaiden liikunta-aktiivisuus vaihtelee laidasta laitaan. Toiset ovat motorisesti taitavia, toiset taas motorisesti heikkoja tai heillä voi olla liikuntaa rajoittava vamma tai sairaus. Jokaisella ryhmän jäsenellä on kuitenkin oikeus onnistumiseen ja liikunnan iloon, oppia uusia taitoja ja toimia yhdessä ryhmän kanssa omaa fyysistä toimintaansa lisäten tai ylläpitäen. Yksilöiden huomioiminen on erityisen tärkeää lasten ja nuorten liikunnanopetuksessa, koska myönteiset kokemukset edistävät liikunnallisen elämäntavan omaksumista, joka kannustaa liikkumiseen myös vanhemmalla iällä. (Huovinen & Rintala 2000, 382–383.)

Opettaja tehtävä on huomioida opetusryhmä ja sen jokaisen oppilaan erilaiset lähtökohdat ja tarpeet. Oppilaiden yksilöllisyyteen vastataan parhaiten eriyttämällä ryhmän opetusta. Eriyttäminen tarkoittaa oppilaan vuorovaikutuksellista, hallinnollista tai opetuksellista tietoista ja tarkoituksenmukaista erilaista käsittelyä oppimistilanteissa. Eriyttämistä voidaan kohdistaa opetuksen sisältöihin, välineisiin, oppimisympäristöön, opetusmenetelmiin, työtapoihin, opetusviestintään, oppilaiden ryhmittelyyn tunnilla tai aikaan. Myös yksilöllinen palaute on oppijalle hyödyllistä. Opettaja voi eriyttää opetusta myös huomaamattomasti tarjoamalla oppilaille mahdollisuutta valita itse liikuntaväline, tehtäväpiste, jolla oppilas harjoittelee. Oleellista eriyttämisessä on oppilaantuntemus. Esimerkiksi, jos vähän liikkuva oppilas on kiinnostunut teknologiasta, voidaan tunnilla hyödyntää teknisiä laitteita kuten syke- tai aktiivisuusmittari, gps paikannin tai

liikuntasuorituksen videointi. Arviointi on myös tärkeää perustaa systemaattiseen havainnointiin oppimistilanteissa. (Huovinen & Rintala 2000, 382–387.)

5 Opinnäytetyön tavoite ja aikataulu

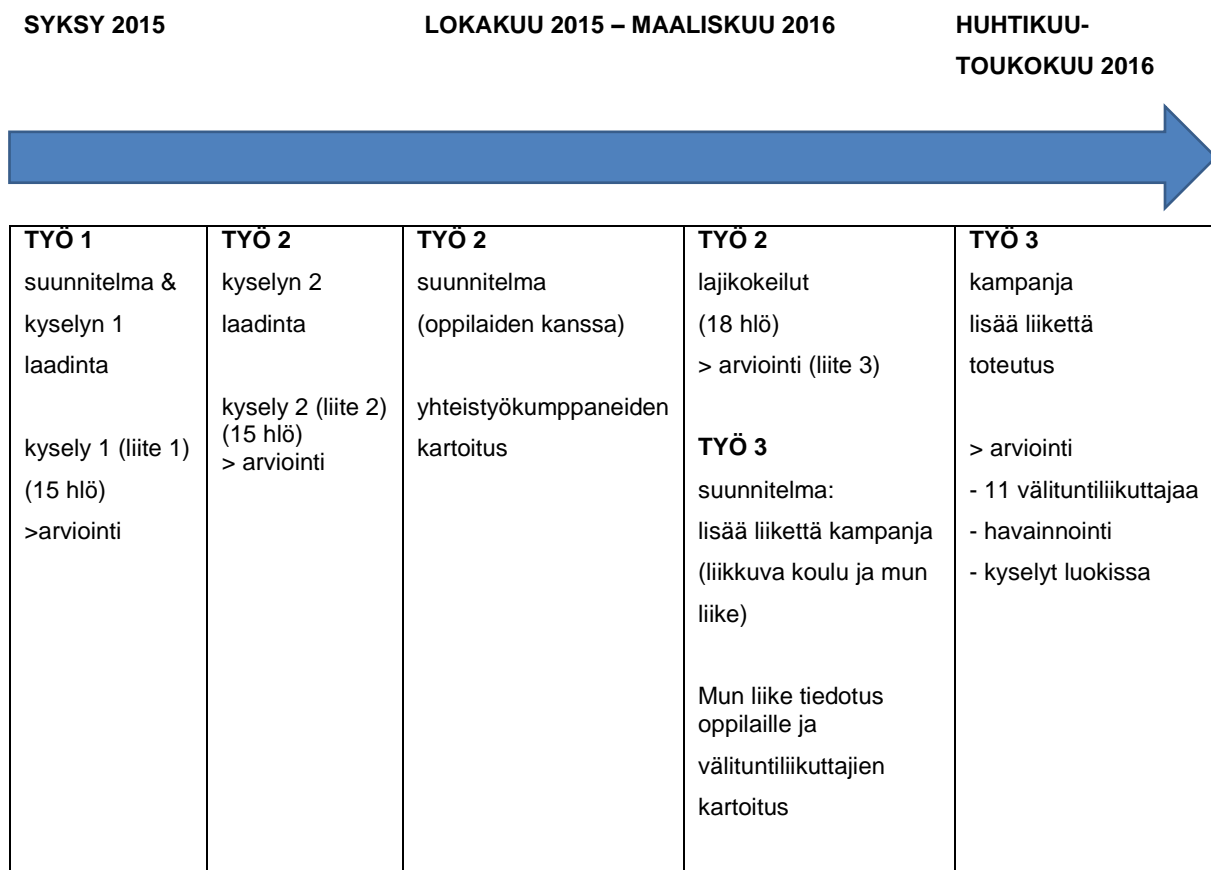
Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli aktivoida yläkoulukäisiä liikkumaan kokonaisvaltaisesti ja esitellä minkälaisilla toimenpiteillä liikuntaa pyrittiin lisäämään hyvinkääläisessä yläkoulussa niin koulupäivän aikana kuin vapaa-ajallakin sekä luoda kouluun positiivinen liikuntakulttuuri itsemääräämisen teoriaa hyödyntäen. Tavoitteena oli myös saada palautetta ja kokemuksia eri keinojen toimivuudesta.

Ensimmäisessä kehitystyössä tavoitteena oli selvittää tekijöitä, jotka vaikuttavat liikunnan harrastuneisuuteen, miten nuorten liikuntakäyttäytymiseen voidaan vaikuttaa koululiikunnan avulla ja mikä motivoi oppilaita koululiikunnassa (liite 1). Tutkimus tehtiin syksyllä 2015 kahdeksannen luokan tyttöjen valinnaisen ryhmän oppilaille määrällisenä kyselytutkimuksena. Lisää laadullisuutta tutkimukselle saatiin kyselyn avoimista kysymyksistä ja liikuntakiellossa olleiden oppilaiden aineista (myös muiden ryhmien oppilaiden aineista).

Toisessa kehitystyössä toteutettiin liikuntainterventio ensimmäisen kehitystyön kyselyn pohjalta aikavälillä lokakuu 2015- maaliskuu 2016. Intervention tarkoituksena oli lisätä yhteistyötä eri palveluntarjoajien kanssa ja tutustuttaa oppilaita eri liikuntamahdollisuuksiin Hyvinkäällä. Mukana oli sekä seurojen että yksityisen sektorin toimijoita. Lajitutumiset valittiin oppilaiden toiveiden mukaan. Oppilaille tehtiin kysely (liite 2), jossa oli mukana kaikki mahdolliset lajit, joita Hyvinkäällä voi harrastaa ja oppilaat arvioivat niiden kiinnostavuuden asteikolla 1-5. Tämän intervention avulla pyrittiin löytämään kaikille kahdeksannen luokan tyttöjen valinnaisen ryhmän oppilaille jokin mieluisa tapa liikkua, jotta liikunnasta tulisi säännöllinen osa heidän elämänsä. Intervention tarkoituksena oli myös lisätä liikuntatuntien aikana oppilaiden tietoutta liikunnan terveysvaikutuksista ja liikuntasuosituksista sekä tehdä jokaiselle ryhmän oppilaalle oma liikuntaohjelma, jota heidän on helppo noudattaa omien tavoitteiden ja mieltymyksiensä mukaan. Eri lajien mielekkyyttä, potentiaalia uutena harrastuksena ja kokeilun kannattavuutta oli tarkoitus arvioida joka tunnin jälkeen pienimuotoisen kyselyn avulla (liite 3), suusanallisesti ja havainnoimalla. Tavoitteena on myös saada kehitysehdotuksia niin kunnalle, yksityisille kuin seuroillekin, miten he voisivat omata osaltaan tukea nuorten vapaa-ajan liikkumista.

Kolmannessa kehitystyössä samassa hyvinkääläisessä yläkoulussa järjestettiin liikunnallinen kampanja, jonka aikana koko yläkoulun oppilaiden liikuntaa pyrittiin lisäämään koulupäivien aikana niin oppitunneilla kuin välitunneillakin. Kampanja suunnittelu, itse kampanja ja sen arviointi järjestettiin aikavälillä maaliskuu 2016- toukokuu 2016. Kampanjan tarkoituksena oli synnyttää koko yläkouluun positiivinen liikuntakulttuuri

ja herätellä niin opettajat kuin oppilaatkin huomaamaan koulupäivän aikana tapahtuvan liikunnan positiiviset vaikutukset niin yhteisöllisyyteen, oppimiseen kuin kokonaisvaltaiseen hyvinvointiinkin. Kampanjan onnistumista arvioitiin välituntiliikuttajille tehdyn kyselyn avulla (liite 4), havainnoimalla ja luokanvalvojien suusannallisella kyselyllä luokissa.



Kuva 2. Opinnäytetyön aikajana

6 Vapaa-ajan liikunnan lisääminen koululiikunnan avulla

6.1 Työn tarkoitus ja kehittämistarve

Tämän kehittämistyön tarkoitus oli tutkia, mitkä tekijät ovat vaikuttaneet nuorten tämän hetkisen harrastuksen aloittamiseen, mitkä tekijät voivat vaikuttaa tämän hetkisen urheiluharrastuksen lopettamiseen, mitkä tekijät voivat vaikuttaa uuden harrastuksen valintaan, miten koululiikunta voisi tukea nuorten vapaa-ajan liikkumista ja mikä motivoi oppilaita koululiikunnassa. Tutkimus auttaa ymmärtämään tutkimusjoukon käsityksiä liikunnan harrastuneisuuteen vaikuttavista tekijöistä.

Liikunnan merkitys kokonaisvaltaisena hyvinvoinnin edistäjänä ja kansansairauksien ehkäisijänä tiedetään yleisesti. Kaikkien liikuttajien tavoitteena voidaan varmasti pitää läpi elämän säilyvää liikunta-aktiivisuutta, on kyseessä sitten lapset, nuoret tai aikuiset. Kahdeksannen ja yhdeksannen luokan aikana nuoren elämässä tapahtuu muutoksia, koska monella liikunnan harrastaminen loppuu. Vaikka urheiluseuratoiminta ja liikunnanharrastaminen yleisestikin ovat Suomessa monipuolista, loppuu nuorten liikunnan harrastaminen kuitenkin monella nuorella ennalta arvaamattomasti, jolloin puhutaan drop out – ilmiöstä. Koulun perimmäinen tavoite ei ole vain liikuttaa vaan herättää elinikäinen liikuntamotivaatio. Liikunnanopettajat, urheiluseurojen toimijat ja yksityiset liikuntapalvelujen tarjoajat haluaisivat varmasti tietää, miten he voisivat parantaa toimintaansa ja motivoida murrosikäisiä jatkamaan harrastuksiaan ja pysymään liikunnan parissa. Miten voisimme tukea nuoria asiassa?

6.2 Tutkimuksen lähestymistapa

Tässä tutkimuksessa käytetään sekä määrällistä että laadullista tutkimusmenetelmää. Määrällistä tutkimusmenetelmää käytetään, kun halutaan numeraalista tietoa ja tarkoituksena on tuottaa tietoa taulukkomuotoon ja saattaa aineisto tilastollisesti käsiteltävään muotoon. Päätelemät perustuvat havaintoaineiston tilastolliseen analysointiin. (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara 2003, 131.) Laadullisen tutkimuksessa voidaan keskittyä ymmärtämään tutkittavana olevan ilmiön laatua ja ominaisuuksia kokonaisvaltaisesti. Laadullista tutkimusta voi olla hyvä käyttää, kun halutaan tietää, miksi joku henkilö toimii määrättyllä tavalla. Aineistonkeruumenetelmänä voi olla esimerkiksi havainnointi, haastattelu, kirjoitelma, päiväkirja tai omaelämäkerta. Laadullisen tutkimuksen otanta voi olla pieni ja sitä pyritään analysoimaan mahdollisimman perusteellisesti. Laadullista tutkimusta voi olla hyödyllistä käyttää, kun halutaan tietää, miksi joku henkilö toimii määrättyllä tavalla. Tutkijan asema on keskeinen laadullisessa tutkimuksessa. Tutkijalla on tietynlaista vapautta, mutta tutkijalta vaaditaan myös mielikuvitusta. (Eskola, suoranta

2008, 13–23.) Kokemuksia ei voida mitata tilastoilla eivätkä ne ole säännönmukaisia. Laadullisessa tutkimuksessa voidaan keskittyä ymmärtämään tutkittavana olevan ilmiön laatua ja ominaisuuksia kokonaisvaltaisesti. Laadulliselle tutkimusotteelle on keskeistä tulkinnallinen lähestymistapa. (Aaltola & Valli 2001, 68–69.)

6.3 Kohderyhmän ja tutkimusmenetelmät

Tutkimuksen kohderyhmäksi valikoitui Hyvinkääläisen yläkoulun kahdeksannen luokan tyttöjen valinnaisen liikunnan ryhmä, koska heidän vapaa-ajan liikunta-aktiivisuutensa määrä oli jo melko hyvin tiedossa entuudestaan. Vaikka kyseessä on valinnaisen liikunnan ryhmä, on ryhmässä mukana myös oppilaita, jotka eivät ole kovinkaan aktiivisia koululiikkujia. Myös vapaa-ajan liikkuminen on osalla vähäistä. Osa ryhmän oppilaista on taas puolestaan hyvinkin aktiivisia vapaa-ajan liikkujia, mutta puolet heistä on puhunut lopettavansa nykyinen harrastus yläkoulun aikana. Tavoitteena on löytää keinoja heidän drop out- ilmiön torjuntaan etsimällä heille uusia liikunnanharrastus mahdollisuuksia.

Tässä tutkimuksessa käytetään sekä määrällistä että laadullista tutkimusmenetelmää. Tutkimus tehtiin syksyllä 2015 kyselytutkimuksena viidelletoista Hyvinkääläisen yläkoulun kahdeksannen luokan tyttöjen valinnaisen liikunnan oppilaalle. Kysely koostui monivalintakysymyksistä, joissa tietoa arvioitiin määrällisesti asteikolla 1-5 (1= ei lainkaan tärkeää ja 5= erittäin tärkeää). Kyselyssä oli lisäksi avoimia kysymyksistä joiden avulla pyrittiin selvittämään syitä liikunnanharrastuksen lopettamiselle syvällisemmin ja laadullisemmin sekä etsiä keinoja ehkäistä liikunnan harrastamisen lopettaminen. Kysely koostui viidestä pääkysymyksestä joiden avulla pyrittiin hakemaan vastauksia aiemmin määriteltuihin kysymyksiin. Kyselyn lisäksi tutkimuspohjajana käytettiin oppilaiden kirjoittamia aineita, joissa he pohtivat koululiikunnan hyviä ja huonoja puolia ja miten he kokevat koululiikunnan voivan edistää heidän vapaa-ajan liikkumistaan. Aineet ovat kirjoittaneet 7-9 luokkalaiset oppilaat, joilla oli liikuntatuntien aikana jokin fyysinen este liikkumiselle (toipilaat tai muut fyysiset vammat).

6.4 Tutkimustulokset

Tutkimustulokset on jaettu viiden pääkysymykseen, joiden avulla pyrittiin selvittämään tekijöitä, jotka vaikuttavat nuorten liikunnanharrastamiseen, voidaanko vapaa-ajan liikkumiseen vaikuttaa koululiikunnan avulla ja mikä motivoi oppilaita liikkumaan koululiikunnan tunneilla.

6.4.1 Nykyisen harrastuksen valinta

Ensimmäisessä kysymyksessä kysyttiin millä perusteilla tutkittavat olivat valinneet nykyisen liikuntaharrastuksensa. Nykyisen liikuntaharrastuksen valintaan on vaikuttanut eniten nuoren oma kiinnostus kyseistä lajia kohtaan. Myös vanhempien rooli lapsuuden ja nuoruuden liikunnan valitsemisessa oli merkittävä. Lajin hyvä imago koettiin myös merkittäväksi syyksi aloittaa liikunnan harrastaminen. Kaverit ja muiden suositukset koettiin merkitykselliseksi liikuntaharrastusta valitessa. Liikkumisen helppous sijoittui asteikossa noin puoleenväliin. Osa koki, että kodin läheinen sijainti oli merkittävä liikunta-aktiivisuuden lisääjä. Muita syitä nykyisen liikuntalajin aloittamiseen olivat harrastuksen ajankohta (kellonaika tai viikompäivä), mainonta, nuorille oma räätälöity tunti, hinta ja lajikokeilu jossakin yleisötapahtumassa. Lajikokeilua koululiikunnassa ei koettu merkittäväksi syyksi nykyisen, eli jo lapsuudessa valitun, liikuntaharrastuksen valinnassa.

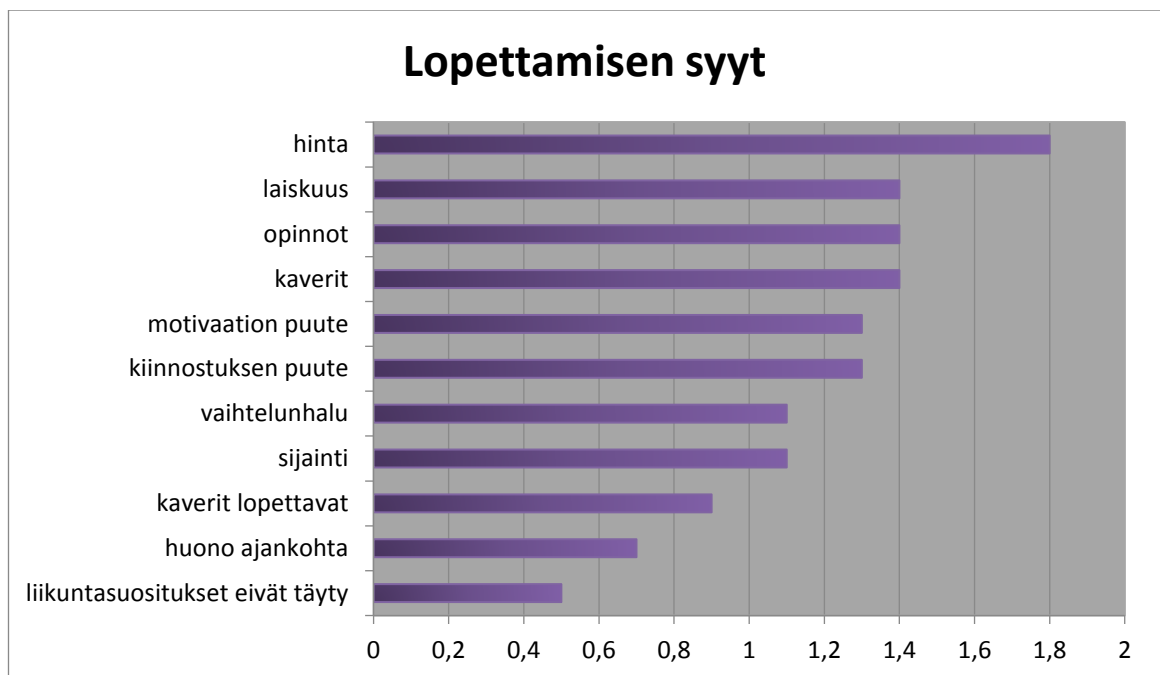


kuvio 1. Nykyisen harrastuksen valinta

6.4.2 Lopettamisen syyt

Seuraavassa kysymyksessä etsittiin syitä jotka voivat johtaa nykyisen liikuntaharrastuksen lopettamiseen. Suurimmaksi lopettamisen syyksi osoittautui liian kallis hinta. toiseksi yleisimmäksi syyksi osoittautua laiskuus. Kuten teoriaosuudessa kävi ilmi ystävien merkitys murrosiässä kasvaa ja se näkyy myös tässä tutkimuksessa niin, että kavereiden kanssa vietetty aika vie yhä enemmän aikaa, kuten myös opinnot. Motivaation ja kiinnostuksenpuute koettiin myös merkittäväksi tekijäksi. Sijainti koettiin myös yhdeksi tekijäksi lopettamiselle. Kavereiden merkitys korostuu tässäkin sillä, että oman harrastamisen lopettamisen syyksi mainitaan myös se, että kaverit lopettavat. Muina

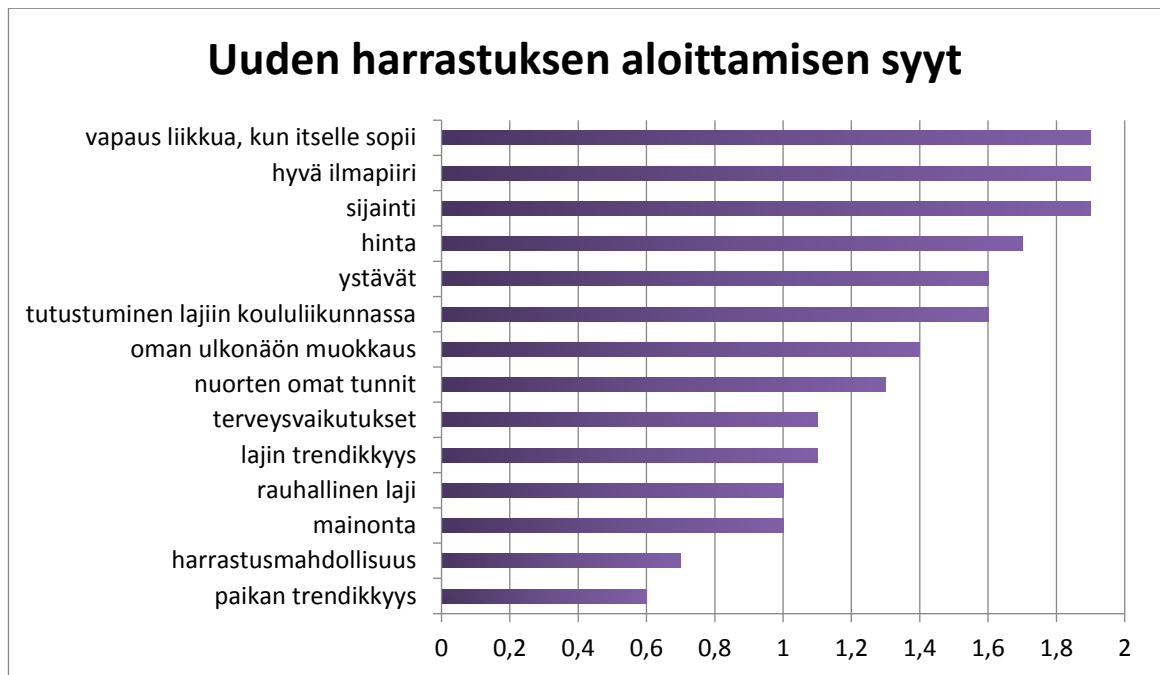
lopettamisen syinä mainittiin ajanpuute, huono ajankohta ja viimeisimpänä se, ettei liikuntasuosituksia täyty.



kuvio 2. Liikuntaharrastuksen lopettamisen syyt.

6.4.3 Uuden harrastuksen aloittamisen syyt

Kolmantena kysymyksen avulla pyrittiin selvittämään, mitkä tekijät vaikuttavat mahdollisen uuden liikuntaharrastuksen aloittamiseen. Tarkoituksena oli syiden kautta etsiä keinoja, joilla nuorten vapaa-ajan liikuntaa voidaan lisätä. Millaiset motivaatiotekijät ohjaavat uuden harrastuksen aloittamista ja samalla miten drop out- ilmiötä voitaisiin torjua. Mahdollisen uuden harrastuksen valinnassa tärkeimmäksi syyksi osoittautui vapaus liikkua silloin, kuin se itselle parhaiten sopii. Toiseksi tärkeimmäksi tekijäksi osoittautui hyvä ilmapiiri. Edelleen merkittäväksi tekijäksi koettiin harrastuksen sijainti ja hinta. Ystävien merkitys näkyy myös pohdittaessa uutta harrastusta. Tutustuminen uuteen lajiin koululiikunnassa yltää nyt jo kuudelle sijalle, kun se ensimmäisessä kysymyksessä asettui viimeiselle sijalle. Yhdeksi merkittäväksi motivaatiotekijäksi murrosikäisillä voidaan nähdä myös oman ulkonäön muokkaus liikunnan avulla. Nuoret kaipaavat myös selkeästi varta vasten nuorille räätälöityjä tunteja. Terveysvaikutukset alkavat pikkuhiljaa nousta merkittäväksi tekijäksi. Muita syitä uuden harrastuksen aloittamiselle nähtiin: lajin trendikkyys, rauhalliset kehonhuollolliset lajit, mainonta, pelkkä harrastusmahdollisuus ilman kilpailemista ja viimeisimpänä liikuntapaikan trendikkyys.

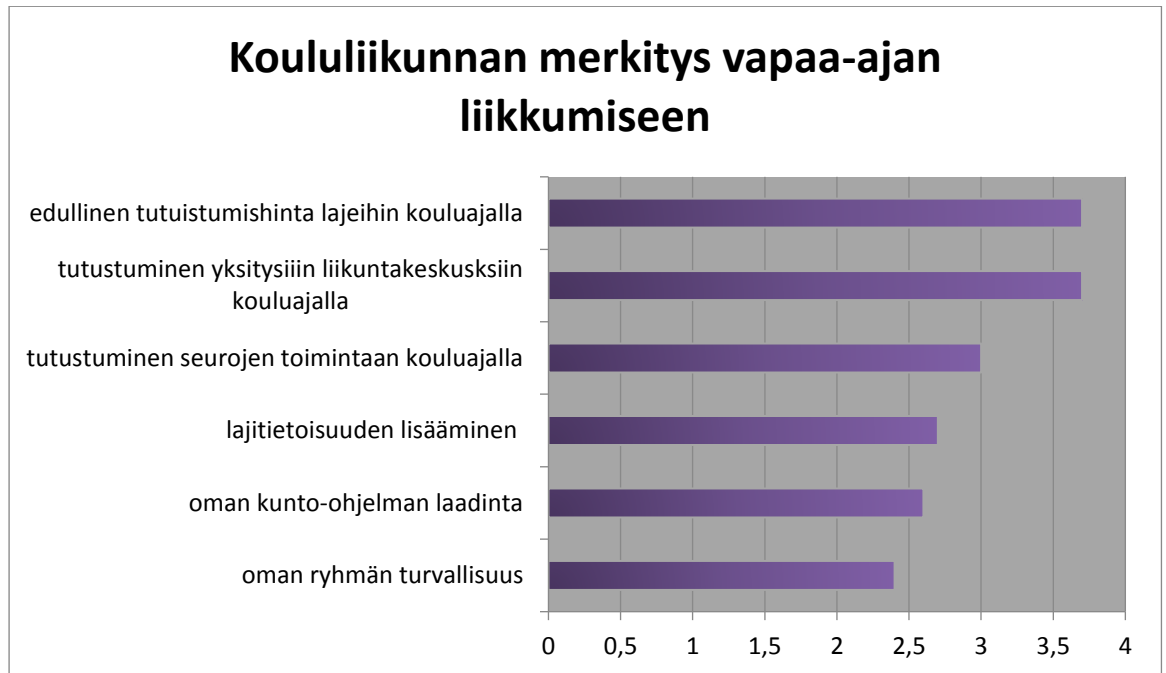


kuvio 3. Uuden harrastuksen aloittamisen syyt.

6.4.4 Koululiikunnan merkitys vapaa-ajan liikkumiseen

Neljännessä kysymyksessä tutkittiin, kokevatko nuoret koululiikunnan edistävän jollakin tapaa heidän vapaa-ajan liikkumistaan. Koululiikunnan merkitystä arvioitiin asteikolla 1-5 (1= ei lainkaan tärkeää ja 5= erittäin tärkeää). Tutkimuksessa käy ilmi, että koululiikunta koettiin merkittäväksi tekijäksi vapaa-ajan liikunnan liikkumisen kannalta. Vastaukset sijoittuivat niin, että koululiikunnan merkitys oli keskimäärin 3,5-4 luokkaa.

Merkittävimmäksi tekijäksi koettiin edullinen hinta uusiin lajeihin tutustuttaessa koulun liikuntatunneilla. Merkittävänä tekijänä koettiin myös kouluajalla tehtävät tutustumiskäynnit niin yksityisille liikuntasaleille kuin liikuntaseurojenkin toimintaan. Lajitiedon lisääminen ja sitä kautta varmuus uutta lajia kohtaan koettiin myös tärkeäksi. Jonkin verran oppilaat kaipaavat myös oman liikuntaohjelman laadintaa, joka voitaisiin tehdä yhtenä koululiikunnan projektina. Oman ryhmän turvallisuus koettiin vähiten merkittävänä.



kuvio 4. Koululiikunnan merkitys vapaa-ajan liikkumiseen.

6.4.5 Mikä koululiikunnassa motivoi?

Viidennessä kysymyksessä tutkittiin, mitä tekijöitä oppilaat pitävät merkittävinä koululiikunnassa. Koululiikunnan merkitystä arvioitiin asteikolla 1-5 (1= ei lainkaan tärkeää ja 5= erittäin tärkeää). Tutkimuksessa käy, että oppilaat pitävät itsemääräämisen teorian kolmea psykologista perustarvetta (koettu autonomia, koettu pätevyys ja liittymisen tarve) erittäin tärkeinä tekijöinä koululiikunnassa viihtymiselle.

Merkittävimpänä pidettiin myönteistä ilmapiiriä, joka arvioitiin numerolla 4,8. Lähes samaan (4,7) arvioitiin se, että saa liikkua oman taitotasonsa mukaan. Saa osallistua tuntien suunnitteluun ja opettajan myönteinen suhtautuminen oppilaisiin arvioitiin yhtä tärkeiksi (4,2). Myös hyvät välineet (4,1) ja tilat (4) koettiin merkittäviksi. Vähiten merkittäväksi koettiin teknologian käyttö (2,8) ja tunnin ajankohta (2,6).



Kuvio 5. Mikä on tärkeää koululiikunnassa?

Avoimissa kysymyksissä pyrittiin löytämään selityksiä sille, miksi nuoret lopettavat liikunnan harrastamisen murrosiässä. Kysymyksistä kävi ilmi seuraavia seikkoja nuorten omin sanoin: koska laiskuus ja päihteet, koska nuoria ei enää kiinnosta, koska niil ei oo aikaa tai kaverit ei harrasta, ne kyllästyvät siihen, kaverit tulee tärkeämmiksi, että jäisi aikaa muulle, koska kaikki aika menee kavereiden kanssa, kouluun menee enemmän aikaa, ei ole aikaa eikä intoa harrastaa liikuntaa, ei pärjää harrastuksessa tai kyllästyy siihen, liian kallista, liian aikaa vievää, ei ole enää aikaa, motivaatio loppuu, ei enää jaksa käydä harkoissa, kavereiden kanssa hengailu kiinnostaa enemmän, koska murrosikä, motivaatio katoaa, koska kiinnostuksen kohteet muuttuvat.

Avoimissa kysymyksissä kysyttiin myös nuorten mielipidettä, miten he kokevat, että drop out- ilmiötä voitaisiin estää. Vastauksia avoimista kysymyksistä nuorten omin sanoin: koulussa voisi tarjota monipuolisempia liikuntavaihtoehtoja, voitaisiin esitellä lajeja enemmän, voitaisiin esitellä lajeja enemmän, no voitaisiin esitellä lajeja enemmän, olisi harrastuksia, mihin ei tarttis sitoutua, jos olisi jotain ilmaisia harrastuksia tai halvempia, eikä niin tavoitteellisia, tutustutaan paremmin harrastuksiin, rohkaista nuoria liikkumaan vielä enemmän, koulun kaa tutustuttais uusiin mahdollisiin harrastuksiin.

Viides kysymys, eli mikä motivoi koululiikunnassa? laadittiin samalle kohderyhmälle myöhemmin kuin ensimmäiset neljä kysymystä. Kiinnostus tutkia itsemääräämisen teoriaa ja sen merkitystä syntyi oppilaiden kirjoittamien aineiden kautta, koska lähes kaikissa esiintyi viitteitä sen osatekijöiden merkityksestä kun aiheina olivat: Koululiikunnan plussat ja miinukset ja mikä motivoi liikkumaan liikuntatunneilla ja vapaa-ajalla.

7 Vapaa-ajan liikunnan tukeminen koululiikunnan avulla

7.1 Työn tarkoitus ja kehittämistarve

Toisessa kehitystyössä toteutettiin liikuntainterventio ensimmäisen kehitystyön kyselyn tulosten pohjalta. Intervention tarkoituksena oli tutustuttaa oppilaita eri liikuntamahdollisuuksiin Hyvinkäällä. Mukana oli sekä seuroja että yksityisen sektorin toimijoita. Työn tarkoitus oli ottaa oppilaat mukaan suunnittelutyöhön ja sitä kautta lisätä heidän autonomian tunnettaan. Intervention avulla pyrittiin löytämään kaikille kahdeksannen luokan tyttöjen valinnaisen ryhmän oppilaille jokin mieluisa tapa liikkua, jotta liikunnasta tulisi säännöllinen osa heidän elämäänsä. Tarkoituksena oli myös lisätä oppilaiden tietoutta liikunnan terveysvaikutuksista ja liikuntasuosituksista sekä tehdä jokaiselle ryhmän oppilaalle oma liikuntaohjelma, jota heidän on helppo noudattaa omien tavoitteiden ja mieltymyksiensä mukaan. Tämän työn tavoitteena oli myös yhteistyön vahvistaminen eri palveluntarjoajien kanssa sekä luoda kehitysehdotuksia niin kunnalle, seuroille kuin yksityisille palveluntarjoajillekin nuorten liikunnan lisäämiseksi.

Ensimmäisen kehitystyön tutkimuksista ja oppilaiden aineista tuli ilmi, että osa oppilaista on aikeissa lopettaa nykyisen harrastuksensa seuraavan kahden vuoden sisällä eikä heillä ollut selkeää ajatusta, miten he jatkaisivat liikunnan harrastamista sen jälkeen. He myös kokivat, että koululiikunnan avulla pystyttäisiin vaikuttamaan heidän vapaa-ajan liikkumiseensa moneltakin osin. Heidän mielestään erilaiset seura- ja lajitutustumiset koulun kautta ovat tärkeitä ja hyödyllisiä mahdollisen vapaa-ajan harrastuksen löytymisen kannalta. Esille nousi myös oppilaiden toive, että liikuntatunneille lisättäisiin mukaan erikoisempiakin lajeja. He kokivat, että koulun kautta tapahtuvissa tutustumisissa on etuna muun muassa edullinen tutustumishinta koululaisryhmille, tutustuminen nimenomaan kouluajalla, matalampi kynnyks mennä uuteen paikkaan oman ryhmän kanssa, jonka seurauksena seuraava kokeilu itsekseen on helpompaa ja myös oman ryhmän turvallisuus. Tutkimuksessa nousi esille, että oppilaat toivoivat, saavansa osallistua enemmän liikuntatuntien sisällön suunnitteluun ja, että liikuntatunneilla saisi liikkua mahdollisimman paljon oman taitotason ja mieltymyksiensä mukaan. Tämän lisäksi he toivoivat, että liikuntatunneilla tehtäisiin jokaiselle oma liikuntasuunnitelma, missä käy ilmi kuinka paljon ja usein heidän pitäisi harrastaa liikuntaa, jotta terveyssuosituksiset täyttyisivät sekä jonkinlainen jumppaohjelma yhdessä opettajan kanssa, jota he voisivat noudattaa myös kotona vapaa-ajallaan.

7.2 Kohderyhmä, toteuttajat ja toimenpiteet

Kohderyhmänä on kahdeksannen luokan tyttöjen valinnaisen liikunnan ryhmä. Valinnaisen ryhmän valittiin kohderyhmäksi, koska sen toiminta ei ole niin tiukasti sidoksissa opetussuunnitelmaan kuin kaikille pakollinen liikunta. Toteutus on asiakaskunta huomioon ottava, koska oppilaat ovat saaneet itse olla mukana päättämässä, miten he haluaisivat koululiikunnan tukevan heidän liikkumistaan, eli tässä tapauksessa lajikokeiluja heidän omien toiveidensa mukaan sekä omakohtaisen treeniohjelman laadinta, jonka he myös kokivat tärkeäksi tekijäksi. Työn toteuttajina ovat näin ollen minä opettajana ja intervention johtajana, oppilaat itse suunnittelussa ja toteutuksessa mukana sekä eri yhteistyötahot (seurat ja yksityiset palveluntarjoajat).

Ensimmäisen kehitystyön tutkimuksen lisäksi kohderyhmälle tehtiin toinen kysely, jossa selvitettiin, mihin seuroihin ja lajeihin oppilaat haluaisivat tutustua koululiikunnan puitteissa. Tutkimukseen oli kerätty kaikki mahdolliset liikunnan harrastusmahdollisuudet, joita Hyvinkäällä tai sen lähiseudulla voidaan harrastaa. Oppilaat arvioivat oman kiinnostuksensa eri lajikokeiluja kohtaan asteikolla 1-5.

Syksyllä 2015 aloitin liikuntaseurojen harrastusliikunta mahdollisuuksien kartoituksen ja heidän mahdollisuutensa esitellä omaa lajiaan koululiikuntatunneilla joko koululla tai heidän omissa tiloissaan. Kaikki kokeilut toteutettiin syksyn 2015 ja kevään 2016 aikana. Kehitystyön yhteistyökumppaneita kartoitettiin niin kunnan, liikuntaseurojen kuin yksityisten liikuntakeskusten saralta. Olin itse projektin johtajana yhteydessä yhteistyökumppaneihin. Yhteistyökumppaneita tiedotettiin projektin luonteesta eli siitä, että pilottiryhmän oppilaille pyritään tämän projektin kautta löytämään mahdollisia uusia harrastuksia. Kaikki mukaan kysytyt tahot lähtivät mukaan projektiin toivotun yhden tunnin verran, jonka tarjosivat oppilaille joko maksutta tai pienellä maksulla 2-3€.

Jokaisen tunnin jälkeen oppilaille teetettiin pienimuotoinen kysely tunnista, jossa kysyttiin, mitä he tykkäsivät tunnista, olisivatko he kiinnostuneita aloittamaan kyseisen lajin harrastamisen omalla vapaa-ajallaan ja mitä he olisivat kenties toivoneet lisää tai olisivatko toivoneet, että jotain olisi tehty toisin. Yhteistyökumppaneita tiedotettiin oppilaiden tyytyväisyydestä ja mahdollisista parannusehdotuksista, jos niitä ilmeni.

Intervention analysointiin käytettiin sekä määrällistä että laadullista tutkimusmenetelmää. Sitä arvioitiin seuraavien kysymysten kautta. Miten oppilaat innostuivat eri lajeista? Oliko laji sellainen, että oppilaat voisivat ajatella sitä omaksi vapaa-ajan harrastukseksi? Millaiseksi oppilaat kokivat kynnyksen uuden lajin kokeiluun omalla ajallaan kokeilutunnin

jälkeen? Ymmärtävätkö oppilaat liikunnan terveydelliset merkitykset? Tietävätkö oppilaat, miten omaa kuntoaan voi kehittää kotikonstein? Lopuksi oppilaille esitettiin kysymys, miten interventio onnistui heidän mielestään kokonaisuutena.

7.3 Lajikokeilut

Valinnaisen liikunnan tunneilla tutustuttiin seuraaviin lajeihin, joita oppilaat itse toivoivat. Kuntosalitoimintaan tutustuttiin kahdella Hyvinkääläisellä kuntosalilla kolmena eri kertana. Ohjasin itse oppilaita kuntosalilla, koska olen käynyt kuntosaliohjaajakoulutuksen ja tehnyt ohjelmia myös muille kuntosaliasiakkaille. Laadin oppilaille yhteisen ohjelman, josta jokainen sai oman kopion omakseen. Kävimme ensin läpi liikkeet yhteisesti, jonka jälkeen oppilaat tekivät liikkeitä saamiensa ohjeiden mukaan. Toisella ja kolmannella kerralla tein enemmän henkilökohtaista ohjausta oppilaiden kanssa, jotka tarvitsivat apua liikesuorituksiin sekä niiden kanssa, jotka halusivat enemmän haastetta tekemiseensä. Bodycombat tuntiin tutustuttiin yksityisellä liikuntakeskuksella. Tunnin ohjasi liikuntakeskuksen ohjaaja. Bodyjoogan lajesittelyn piti joogaohjaaja, joka tuli koulullemme esittelemään tuntia. Bodystep tunnin ohjaisin itse oppilaille yksityisessä liikuntakeskuksessa, jossa ohjaan ryhmäliikuntaa muutenkin. Tunti oli oppilaille ilmainen, koska ohjaisin tunnin itse. Syvävenyttelytunnin ohjasin itse koulun tiloissa. koululla on käytössä näyttämötila, jossa on peilit ja tila on hiljainen muusta metelistä ja sopii erittäin hyvin rauhallisiin tunteihin. Rullahieronta toteutettiin yksityisellä liikuntakeskuksella siellä toimivan ohjaajan toimesta. Fitball (iso jumppapallo) tunnin ohjaisin itse yksityisellä liikuntakeskuksella, jossa olen ohjannut samaista tuntia muutenkin. Tennikseen tutustuimme yksityisellä liikuntakeskuksella, jossa Hyvinkään tennisseuran valmentaja opetti oppilaille tenniksen peruslyöntejä ja erilaisia pallonkäsittelyharjoituksia. Keilailuun tutustuttiin Hyvinkään keilahallilla. Alkuopastuksen heittotekniikkaan saimme Hyvinkään keilailijoiden jäseneltä. Kiipeily toteutettiin omalla koululla, koska liikuntasalissa on kiipeilyseinä. Yksi koulun opettaja on jäsenenä Hyvinkään kiipeilyseurassa ja hän oli opettamassa ja varmistamassa tunnilla. Karateen tutustuttiin hyvinkääläisen karateseuran ohjaajan johdolla heidän omissa tiloissaan. Crosstrainingiin tutustuttiin yksityisellä salilla, joka oli juuri aloittanut toimintansa Hyvinkäällä ja tunnin ohjasi salin oma ohjaaja. Hyvinkään kaupunki on rakentanut ja vuokrannut syksystä 2015 alkaen upeat tilat Hyvinkäällä toimivalle Haka sirkukselle, jonka tarjontaan kuuluu erilaiset sirkusteemat. Uudet tilat mahdollistavat ilma-akrobatian harrastamisen. Hyvinkään kaupunki kustansi keväällä 2016 kouluryhmille ilmaisen tutustumisen Haka sirkuksen tiloihin heidän ohjaajansa opastuksella. Näin pääsimme ilman mitään kuluja tutustumaan ilma- ja tankoakrobatiaan.

7.4 Lajikokeiluiden arviointi

Oppilaiden kyselyssä selvitettiin mitä he pitivät eri lajeista. Kyselyssä selvitettiin myös, mitä lajeja he voisivat ajatella omaksi vapaa-ajan harrastukseksi. Lajin mielekkyyden ja vapaa-ajan harrastamisen välillä tuli esiin yllättäviä eroavaisuuksia. Oppilaat saattoivat pitää jostakin lajista suhteellisen paljon, mutta eivät kuitenkaan olisi valmiita harrastamaan lajia omalla vapaa-ajallaan.

Oppilaat pitivät eniten crosstraining tunnista. Crosstraining salille vein oppilaat ilman, että he olivat toivoneet koko lajia, koska arvelin oppilaiden pitävän sitä. Oppilaat liikkuvat tunnilla innokkaasti. He pitivät tunnista ja sen vaihtelevuudesta kovasti sekä sanoivat sen olevan mukavampaa kuin tavallinen kuntosaliharjoittelu. Tärkeäksi tekijäksi nousi, että liikkeitä on mahdollista tehdä oman kunnon mukaan joko todella rankasti tai hieman kevennetysti. Mahdolliseksi vapaa-ajan harrastukseksi se arvioitiin kuitenkin vasta toiselle sijalle.

Toiseksi suosituin laji oli ilma-akrobatia, joka oli kaikille ryhmäläisille kokonaan uusi kokemus. Tämä oli myös laji, jota kukaan oppilaista ei osannut toivoa lajitoivelistalle. Ryhmän tuntien arvelin kuitenkin, että laji voisi olla monen mieleen ja päätin toteuttaa kokeilun. Avoimissa vastauksissa tuli esille, ettei osa edes tiennyt mahdollisuudesta harrastaa kyseistä lajia Hyvinkäällä. Oppilaat olivat kovin kiinnostuneita seuran harrastusmahdollisuuksista. Myös suhteellisen edullinen harrastusmaksu miellytti oppilaita. Kohderyhmässä on myös aktiivisesti joukkuevoimistelua harrastavia oppilaita, jotka ovat aikeissa lopettaa aktiivisen voimistelun viimeistään parin vuoden sisällä ja he innostuivat lajista kovasti. Positiivista oli myös se, että Hyvinkään kaupunki kustansi kokeilun kokonaisuudessaan. Tässä tuli esille upeasti kaupungin apu lajia kohtaan ja myös seurayhteistyö koulun kanssa. Mahdolliseksi vapaa-ajan harrastukseksi ilma-akrobatia arvioitiin kolmannelle sijalle.

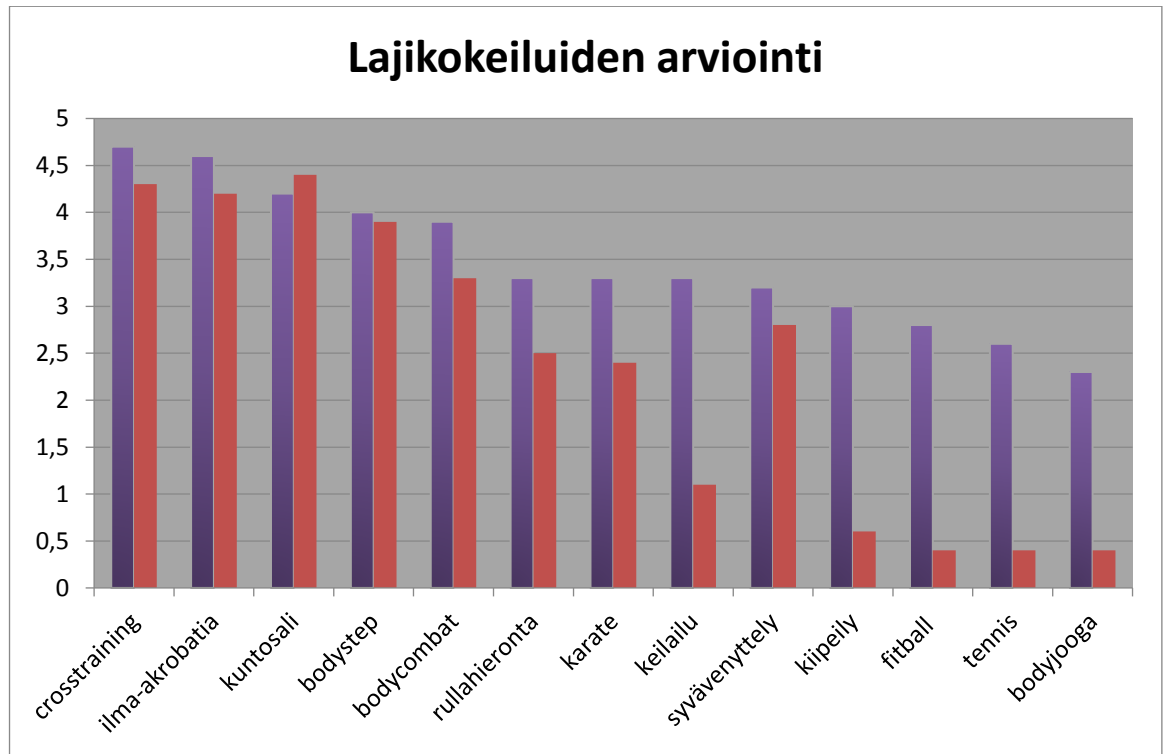
Kolmanneksi eniten oppilaat pitivät kuntosali kokeiluista. Avoimissa vastauksissa kävi ilmi, että oppilaat pitivät siitä, että kuntosalilla sai tehdä omaan tahtiin ja oman taitotason mukaan. Avoimista vastauksista kävi myös ilmi, että he pitivät siitä, että he saivat omaksi valmiiksi tehdyn ohjelman, jota oli helppo noudattaa. He pitivät helpottavana tekijänä myös sitä, että heidän vääriä liikkeitä korjattiin ja että he saivat uusia liikkeitä omaan liikepankkiinsa. Kuntosali sai eniten kannatusta omaksi vapaa-ajan harrastukseksi. Valintaa perusteltiin avoimissa vastauksissa sillä, että sen harrastaminen ei ole niin aikaan sidottua eli oman harjoituksen voi tehdä omaksi parhaaksi katsomallaan ajalla.

Kuntosalin hyvänä puolena pidettiin myös sitä, että voi itse valita kuntosalin, jonka sijainti miellyttää eniten.

Ryhmäliikuntatunnit bodystep, bodycombat ja syvävenyttely saivat myös hyvän vastaanoton. Avoimissa vastauksissa käy ilmi, että oppilaat tykkäsivät siitä, että tunneilla syke nousi ja liikkeet vaihtuivat tarpeeksi nopeasti ja toisaalta taas syvävenyttelyssä vastapainona oli rauhoittuminen. Syvävenyttelytunnilla osalle oppilaista rauhoittuminen oli aluksi vaikeaa, mutta se helpottui tunnin edetessä ja kaikki tunnin loppupuolella kaikki tekevät keskittyneesti omaa suoritustaan ja oppilaat pääsevät selkeästi rauhoittuneeseen tilaan. Syvävenyttelyn kohdalla mainittiin, että kyseiselle tunnille voisi osallistua aina silloin tällöin, vaikkei ihan viikoittain osallistuisikaan Näissä ryhmäliikuntatunneissa lajin mielekkyys ja ajatus mahdollisesta vapaa-ajan harrastuksesta oli samassa linjassa.

Karate ja rullahieronta arvioitiin aikalailla puoleen väliin sekä mielekkyytensä että mahdollisen vapaa-ajan harrastuksen suhteen. Sekä karate että rullahieronta olivat lähes kaikille oppilaille vieraita, mutta oppilaat tekivät innokkaana harjoituksia ja vierailut olivat kaikkienensa oikein antoisia. Myös keilailu ja kiipeily sijoittuivat aikalailla puoleenväliin kiinnostavuutensa puolesta, mutta ajatus niistä vapaa-ajan harrastuksena oli lähes olematonta. Avoimissa vastauksissa kävi ilmi, että keilailu koettiin enemmänkin mukavana ajanvietteenä silloin tällöin, kuin varsinaisena viikoittaisena harrastuksena. Aiemmillä keilailu tunneilla olen opettanut oppilaille askelia ja heittotekniikkaa, mutta toi paljon lisäarvoa, kun oikean keilaaja näytti, miten heitot tehdään oikeaoppisesti. Oppilaiden heitot ”yläilmoista” vähenivät huomattavasti opastuksen seurauksena. Oppilaat pitivät kiipeilystä ja lopussa järjestettävä nopeuskilpailu sai oppilaisiin uutta innostusta. Kiipeily koettiin mukavaksi, mutta toisaalta koettiin myös, että varsinaisen liikunnan kannalta tunnilla oli liikaa seisoskelua.

Vähiten oppilaat pitivät fitball tunnista, tenniksestä ja bodyjoogasta, mutta nekin ylsivät puoleen väliin mielekkyytensä suhteen. Vapaa-ajan harrastuksena ne eivät kuitenkaan saaneet kannatusta juuri lainkaan. Fitball pallon (iso jumppapallo) päällä tehtävät liikkeet oli oppilaille yllättävän vaikeita, mutta positiivisena asiana mainittiin, että tunnilla oli näin ollen myös paljon haastetta. Vähiten ääniä saivat tennis ja bodyjooga. Tenniksestä kyllä pidettiin ja tunti oli oikein innostava. Lisäarvoa toi paljon myös se, että tunnin ohjasi tennisvalmentaja. Oppilaan omat kommentit tunnin jälkeen toivat kuitenkin esille, että tennis koettiin liian haasteelliseksi lajiksi. Bodyjoogastakin pidettiin, mutta osa oppilaista koki tunnin vähän tylsäksi.



kuvio 6. Lajikokeiluiden arviointi.

7.5 Terveysliikunnan merkitys

Nuorten liikuntasuosituksia käydään terveystiedon tunnilla läpi, mutta silti niiden tietämys ja merkitys oli yllättävän heikko monella oppilaalla. Kävimme liikuntasuosituksia läpi uudestaan myös liikuntatunnilla ja mietimme jokaisen oppilaan kohdalla, miten nämä suositukset saataisiin täyttymään heidän omalla kohdallaan. Tämän lisäksi pohdimme yhdessä liikunnan vaikutuksia yleiseen terveyteen muutenkin (mm. kansantautien ehkäisyssä ja mielenhyvinvointia korostaen). Oppilaat pohtivat ensin, miten he voisivat liikkua, jotta liikuntasuosituksia tähtyisivät ja pohdimme sitten yhdessä asiaa niiltä osin, kun se oli oppilaiden kohdalla epäselvää/ riittämätöntä. Apuna käytettiin motivoivaa haastattelua, jossa tarkoituksena ei ollut vain kaataa tietoa oppilaiden niskaan, vaan lisätä oppilaiden omaa ymmärrystä liikunnan terveysvaikutuksista. Jokainen sai itselleen oman suunnitelman riippuen siitä, miten paljon he harrastavat liikuntaa jo nyt tai kuinka paljon heillä tulee arkiliikuntaa/hyötyliikuntaa aktiivisen harrastamisen lisäksi. Monelle tuli "ahaa elämyksenä" hyötyliikunnan merkitys esim. koulumatkan tai harrastukseen kulkeminen jalan tai pyörällä ja sen merkitys liikuntasuositusten saavuttamiseksi. Tämän lisäksi pohdimme (ja oppilaat kirjasivat asian itsellen ylös omiin suunnitelmiinsa) myös lihashuollon, istumisen, ruutuajan, levon ja unen merkitystä. Projektin myötä oppilaiden tietämys liikunnan terveydellisistä vaikutuksista kasvoi huomasti. Tieto meni selkeästi hyvin perille, kun se suhteutettiin omaan viikko/kuukausi suunnitelmaan.

Teimme myös lihaskunto-ohjelman, jonka avulla jokainen oppilas pystyy kehittämään omaa lihaskuntoaan myös kotona. Teimme koko jumpan yhdessä koulussa ja sen jälkeen oppilaat saivat liikkeistä kuvalliset ohjeet, joissa näkyi, miten liikkeet tulisi suorittaa ja kuinka kauan/kuinka monta toistoa liikettä tulisi tehdä. Oppilaat olivat todella tyytyväisiä saadessaan nämä ohjeet omaksi. Mietimme myös yhdessä, miten he voivat oman mieltymyksensä mukaan kehittää myös aerobista kuntoaan ja toisaalta myös, minkälaista kehonhuollollista treeniä he tarvitsevat ja kuinka usein. Tämä lisäksi puhuimme myös unen ja levon merkityksestä. Kyseisen ryhmän oppilailla on nyt hyvä terveysliikunnan tietämys ja tieto myös siitä, miten he voivat kehittää omaa kuntoaan myös yksin kotona.

7.6 Projektin kannattavuus

Lopuksi arvioitiin projektin kannattavuutta kokonaisuutena. Oppilailta kysyttiin jokaisen lajin jälkeen uskaltaisivatko he mennä harrastamaan kyseistä lajia omalla vapaa-ajallaan ilman omaa ryhmäänsä? Tämän kysymyksen vastaukset olivat toivottuja ja kehitystyön onnistumisen kannalta äärimmäisen positiivisia. Oppilaat kokivat, että voisivat ensimmäisen kokeilutunnin jälkeen mennä kyseisen lajin tunneille nyt helpommin ja osallistuminen olisi joko todella helppoa tai suhteellisen helppoa. Ainoina lajeina, joihin osallistuminen jatkossa koettiin edelleen ”pelottavaksi” oli tennis, jossa moni koki, että omat taidot ovat sen verran huonot, etteivät he kehtaisi mennä tunnille. Ja muutama oppilas koki seinäkiipeilyn sellaiseksi lajiksi, jonne ei uskaltaisi mennä, koska potee korkeanpaikan kammoa. Vastauksista ja oppilaita suullisesti haastatteleamalla selvisi, että koulussa tehdyt kokeilutunnit olivat hyödyllisiä, koska rohkeus mennä yksin kyseisiin lajeihin nousi todella selvästi liikuntatunnilla tehtävän kokeilu kerran jälkeen.

Oppilailta kysyttiin kokivatko he projektin itsellensä hyödylliseksi oman liikkumisensa kannalta. Olivatko he saaneet lisää vinkkejä omaan liikkumiseensa ja toisaalta myös ovatko he saaneet uutta varmuutta mennä omalla vapaa-ajallaan liikkumaan niihin lajeihin, joihin nyt tutustuimme koululiikuntatuntien puitteissa. Lähes kaikki oppilaat pitivät toteutettua projektia erittäin hyödyllisenä. pienen osan mielestä se oli hyödyllistä tai melko hyödyllistä. Kukaan ei pitänyt projektia melko hyödyttömänä tai täysin hyödyttömänä.

Lähes kaikki oppilaat kokivat löytäneensä projektin avulla itsellensä uuden harrastuksen joko nyt toteutettavaksi tai tulevaisuutta varten, kun nykyinen aktiivinen urheileminen loppuu. Ainoastaan neljä oppilasta koki, etteivät he löytäneet itsellensä uutta harrastusta projektin myötä. Avoimista vastauksista selvisi, että he eivät löytäneet uutta harrastusta sen takia, että he aikovat jatkaa nykyistä omaa harrastustaan edelleen eivätkä koe tarvitsevansa sen lisäksi uusia harrastuksia.

8 Kampanjalla liikettä yläkoulun arkeen

8.1 Työn tarkoitus ja tarve

Kolmannessa kehitystyössä samassa hyvinkääläisessä yläkoulussa järjestettiin kuukauden mittainen kampanja, jonka aikana koko yläkoulun oppilaiden liikuntaa pyrittiin lisäämään koulupäivien aikana niin oppitunneilla kuin välitunneillakin. Apuna liikuttamisessa käytettiin Valon mun liike kampanjaa.

Elämäntavat ovat muuttuneet viime vuosikymmenten aikana. Lasten ja nuorten hyvinvointi on uhattuna, lisääntyneen istumisen, ruutuajan hälyttävän lisääntymisen ja liikunnan määrän vähenemisen seurauksena. Lapset ja nuoret kärsivät yhä enemmän liikkumattomuuden aiheuttamista ongelmista. Lapsen ja nuoren liikkeen lisäämisen paikat löytyvät koulupäivän sisäältä ja vapaa-ajalta. Liikkeen lisääminen on riippuvainen aikuisten aktiivisuudesta ja myös mahdollisuuksista, joita aikuiset voivat tarjota. Meillä on yhteiskunnallinen vastuu saada lapset liikkumaan riittävästi. (Valo 2014, 4.) Tavoitteena on vastata tähän tarpeeseen, miettimällä keinoja, joilla nuorten liikkumista voitaisiin lisätä koulupäivän aikana hyvinkääläisessä yläkoulussa ja miten oppilaita saataisiin osallistettua mahdollisimman laajasti ja innokkaasti sekä suunnittelutyöhön, että liikkeen lisäämiseen. Kampanjan toivottiin tuovan esille toimivia malleja lasten ja nuorten liikunnan lisäämiseksi myös jatkossa.

8.2 Kampanjan toteutus

Hyvinkääläisessä yläkoulussa järjestettiin kuukauden kestävä kampanja keväällä 2016, jonka aikana liikuntaa pyrittiin sisällyttämään jokaiseen päivään mahdollisimman paljon. Kampanja aloitettiin kokouksella, jossa tehtävään nimetty työryhmä laati suunnitelman, miten kampanja toteutettaisiin ja minkälaista aktiiviteettia järjestettäisiin kampanjan aikana. Työryhmään kuului kaksi liikunnanopettajaa ja kaksi muuta opettajaa, jotka vastaavat myös oppilaskunnan toiminnasta. Kampanjan tukemiseksi päätettiin koululla ottaa käyttöön Valon suunnittelema mun liike kampanja.

Kaikkia seitsemännen luokan oppilaita tiedotettiin mun liike kampanjasta. Kaikki halukkaat saivat lähteä mukaan välituntiliikuttaja toimintaan. Välituntiliikuttajat valittiin seitsemännen luokan oppilaista, koska he pystyvät toimimaan mukana välituntiliikuttamistoiminnassa myös seuraavat kaksi vuotta. Välituntiliikuttajat koulutettiin mun liike kouluttajien toimesta välituntiliikunnan suunnitteluun ja ohjaamiseen. Kampanjan toiminnasta tiedotettiin opettajia henkilökunnan yhteisessä kokouksessa sekä Wilman eli koulun sähköisen yhteydenpitokanavan välityksellä. Wilma viestissä kerrottiin kampanjan tavoitteista,

oppilaiden osallistamisesta ja kampanjan aikatauluista. Opettajia kehoitettiin osallistumaan kampanjaan omien mahdollisuuksiensa mukaan mahdollisimman aktiivisesti.

Oppilaita tiedotettiin mun liike kampanjasta ja sen aikataulusta luokanvalvojien välityksellä luokanvalvojanvarteissa. Oppilaille kerrottiin, että kampanjan avulla pyritään parantamaan heidän omaa hyvinvointiaan, koska jo pienillä asioilla voidaan saada aikaan positiivisia terveysvaikutuksia. Tämän lisäksi koulun seinillä oli julisteita, joissa näkyi koko kuukauden ohjelma sekä erillisiä julisteita, joissa mainostettiin yksittäisiä tapahtumia.

Kampanjan onnistumista arvioitiin havainnoimalla sekä opettajien että välituntiliikuttajienkin toimesta seuraavien kysymysten kautta: miten toiminnan organisointi onnistui, kuinka moni osallistui toimintaan ja kuinka innokkaasti oppilaat kyseistä toimintaan osallistuivat.

Kampanjaa arviointiin myös työryhmän laatiman kyselykaavakkeen avulla, johon vastasivat välituntiliikuttajat. Tämän lisäksi luokanvalvojat kyselivät oman luokkansa oppilailta mielipiteitä kampanjan toimenpiteiden onnistumisesta. Kampanja piti sisällään mahdollisimman paljon taukojumppaa luokissa, liikuntavälitunnit koulun salissa, pyrkimystä opetuksen toiminnallistamiseen, 30minuuttia opetusta seisten, liikunnalliset aamunavaukset keskusradion kautta, oman koulun sähköturnaus, hyvinkään yläkoulujen välinen sähköturnaus (sankari sähköturnaus), liikuntapäivän ja erilaista välituntiliikuntaa välituntiliikuttajien toimesta.

Kampanjan toiminnoista liikunnanopettajat organisoivat sähköturnaukset, liikuntapäivän, halukkaiden opettajien opastuksen taukojumppien pitämiseen ja mahdollistivat liikunnalliset välitunnit koulun salissa (valvonnan organisointi ja välineet). Mun liike kampanjan myötä koulun oppilaita koulutettiin koulun välituntiliikuttajiksi. Heidän tehtävänä oli suunnitella ja järjestää kaksi liikunnallista aamunavausta sekä muuta välituntiliikuntaa. Oppilaiden järjestämä välituntiliikunta piti sisällään, paperilennokkien lennätystä, tervapataa, luokkasuunnistusta, katukorista, pudotusta ja pihaleikkejä.

Kampanja toteutettiin seuravan aikataulun mukaan:

ma	18.4	oman koulun sähköturnaus (karsinnat) 8.00-14.00
ke	21.4	liikuntapäivä 9.00-14.00
pe	23.4	välituntiliikunta mahdollisuus koulun salissa
ma	25.4	paperilennokkien lennätys klo 13.00-13.15
ti	26.4	liikunnallinen aamunavaus klo 10.00
ke	27.4	Sankari sähköturnaus 9.00-14.00
to	28.4	tervapata klo 13.00-13.15

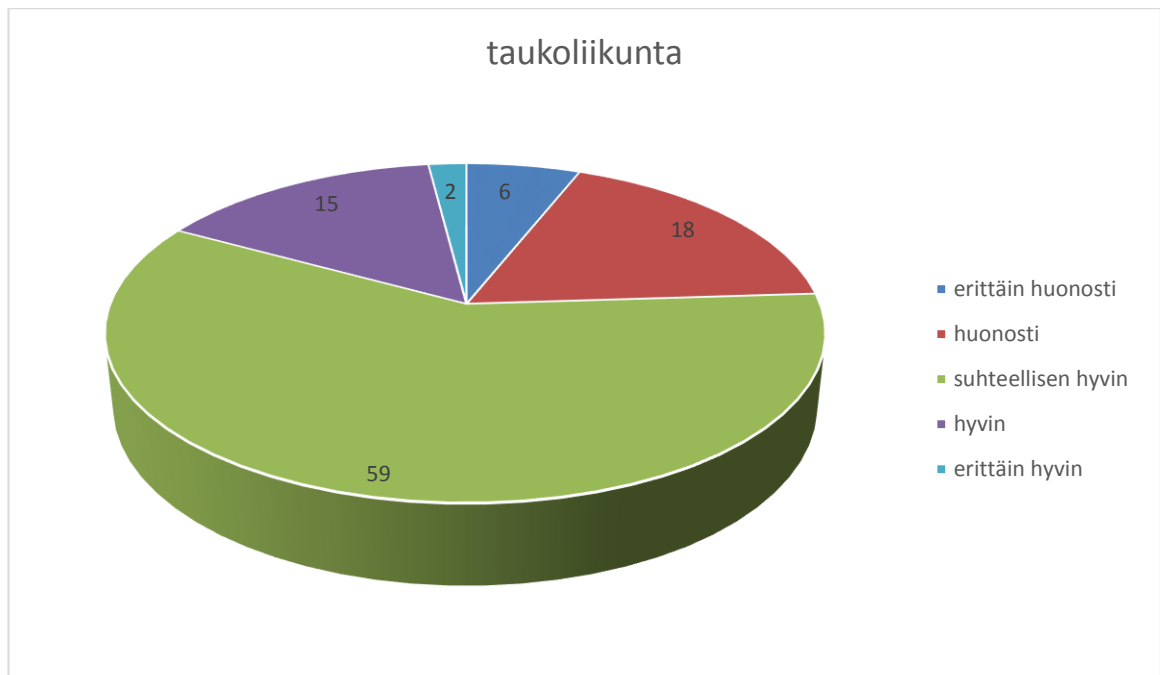
pe	29.4	välituntiliikunta mahdollisuus koulun salissa
ma	2.5	luokkasuunnistus klo 12.00-12.15
ti	3.5	liikunnallinen aamunavaus klo 10.00
ke	4.5	katukoris klo 13.00-13.15
pe	5.5	välituntiliikunta mahdollisuus koulun salissa
ma	9.5	pudotus (koris) klo 13.00-13.15
ke	11.5	katukoris klo 13.00-13.15
to	12.5	pihapelit klo 13.00-13.15
pe	13.5	välituntiliikunta mahdollisuus koulun salissa

kuva 3. Lisää liikettä kampanjan aikataulu

Taukojumpat

Opettajia kehoitettiin pitämään taukojumppia tai muuta taukoliikuntaa esim. liikkuvia leikkejä ja pelejä tunneillaan mahdollisimman paljon tai vastaavasti antaa oppilaiden pitää niitä itse, mikäli halukkuutta löytyi. Liikunnanopettajat kouluttivat halukkaita opettajia siitä, mitä taukoliikunnassa kannattaa huomioida ja miten taukoliikunta kannattaa toteuttaa eli miten lisätä verenkiertoa lisääviä ja ryhtiä parantavia liikkeitä oppituntien lomaan. Koulun, oppilaiden kannalta on onni, että opettajakunta on erittäin aktiivista, liikunnallista ja ”yhteen hiileen puhaltavaa”. Taukojumppien toteutumista ja onnistumista mitattiin luokanvalvojanvartissa viittaamisäänestyksellä asteikolla 1-5. (1= erittäin huonosti, 2= huonosti, 3=suhteellisen hyvin, 4= hyvin ja 5= erittäin hyvin). Tuloksissa oli nähtävissä luokkakohtaisia eroja. Luokkien tuloksia tarkasteltaessa, onnistuneimmat tulokset tulivat niissä luokissa, joiden oppilaat ovat muutenkin aktiivisia ja avoimia oppituntien keskusteluissa ja huonoimmat tulokset niissä luokissa, jotka ovat arkoja keskustelijoita myös normaaleilla oppitunneilla. Tähän yhteenvetoon on laskettu kaikkien luokkien keskiarvo. Suurin osa eli 59 % oli sitä mieltä, että taukoliikunta onnistui suhteellisen hyvin, Huonosti sai ääniä 18 %, hyvin 15%, erittäin huonosti 6% ja erittäin huonosti 2%.

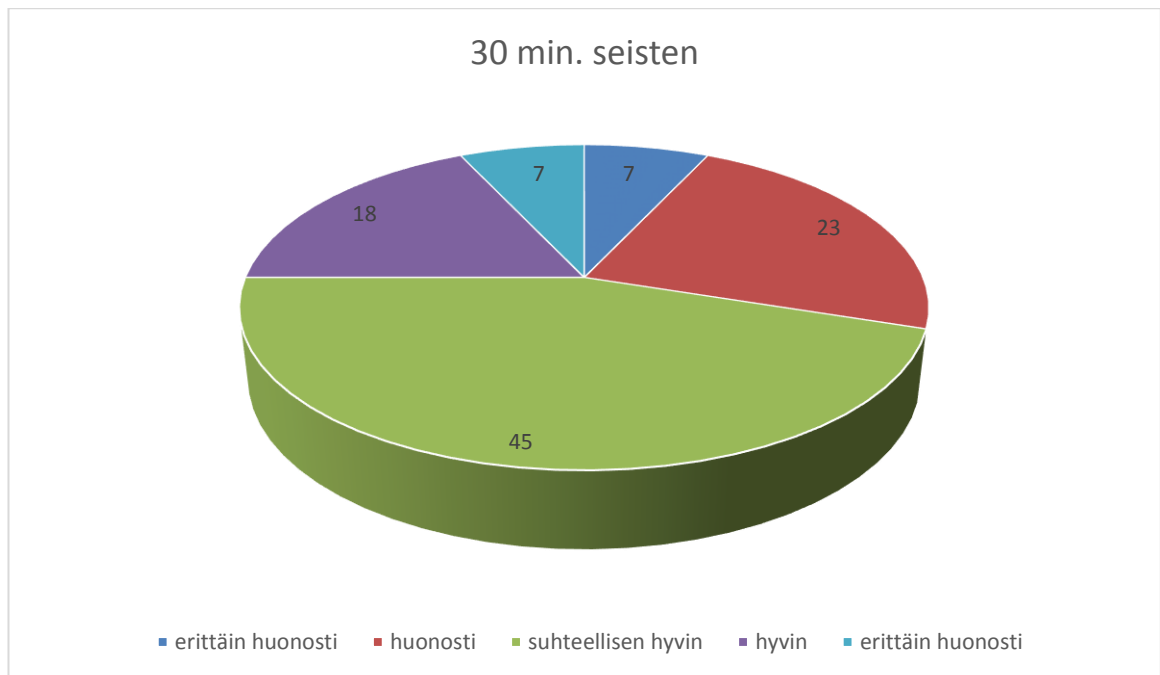
Luokanvalvojan myös kyselivät oman luokkansa oppilailta suullisesti taukoliikunnan onnistumisesta. Niissä oppilaat olivat vastanneet seuraavaa: kivaa vaihtelua istumiseen, auttoi lopputuntin keskittymiseen, paikat eivät puutuneet niin paljon kuin yleensä, osa kivoja ja toiset tylsiä, taukojumppia olisi voitu tehdä enemmän, olisi voinut tehdä useammin, virkistävää, tosi kivaa vaihtelua, heräsin unesta, tylsää, kivaa, helpotti istumista loppupäivän ajan, kivoja, kaikki ei osallistunut, luokka osallistui paremmin, kun tottui.



kuvio 7. Taukoliikunta.

Vähintään 30 minuuttia päivässä seisten

Opettajia kehoitettiin miettimään, miten he voisivat lisätä toiminnallisuutta omille oppitunneilleen tai vastaavasti heitä kehoitettiin rohkeasti kokeilemaan oppilaiden seisottamista oppituntien aikana. Jokaiseen päivään pyrittiin mahdollistamaan jokaiselle luokalle joko toiminnallisia oppitunteja tai ainakin yksi oppitunti, jossa oppilaat seisoivat vähintään 30 minuuttia. Halutessaan oppilaat saivat nostaa tuolin pulpetin päälle, jolloin heillä oli edessään ns. työpöytä, jonka ääressä voi tarvittaessa tehdä esimerkiksi muistiinpanonaja. Seisomisen vähentämisen toteutumista ja onnistumista mitattiin luokanvalvojanvarteissa viittaamisäänestyksellä asteikolla 1-5. (1= erittäin huonosti, 2= huonosti, 3=suhteellisen hyvin, 4= hyvin ja 5= erittäin hyvin). Lähes puolet eli 45% oli sitä mieltä, että seisominen oppituntien aikana, onnistui suhteellisen hyvin, Huonosti sai ääniä 23%, hyvin 18% erittäin hyvin 12% ja erittäin huonosti 2%. Luokanvalvojan myös kyselivät oman luokkansa oppilailta suullisesti toiminnallisemman opetuksen toteutumisesta ja istumisen vähentämisen onnistumisesta. Niissä oppilaat olivat vastanneet seuraavaa: kivaa vaihtelua istumiseen, paikat eivät puutuneet niin paljon kuin yleensä, osa kivoja ja toiset tylsiä, olisi voitu tehdä useammin, virkistävää, tosi kivaa vaihtelua, oli pakko keskittyä opetukseen enemmän kuin istuessa, tylsää, kivaa, kivoja. Onnistumista kuvaa myös se, että projektin myötä moni opettaja kertoi itse miettineensä, miten voisi omalta osaltaan pyrkiä lisäämään oppilaiden liikkumista oppitunneillaan.



kuvio 8. 30minuuttia seisten.

Liikunnalliset aamunavaukset

Liikunnallisia aamunavauksia keskusradion kautta pidettiin kampanjan aikana kaksi. Aamunavaukset pidettiin oppilaiden toimesta liikunnanopettajan pienellä avustuksella. Aamunavaus piti sisällään, jonkin pienen liikunnallisen sanoman (mm. kuinka pienikin liike voi saada aikaan terveydellisiä vaikutuksia), mutta pääpaino oli tekemisellä ja liikkumisella. Aamunavaus piti sisällään erilaisia verenkiertoa lisääviä ja ryhtiä parantavia liikkeitä. Liikunnalliset aamunavaukset onnistuivat suhteellisen hyvin. Tämän onnistumista kyseltiin opettajilta suullisesti, eli sitä osallistuivatko oppilaat luokissa aamunavauksen jumppaan ja miten innokkaasti he siihen osallistuivat. Osallistumisaktiivisuudessa ja innokkuudessa oli nähtävissä luokkakohtaisia eroja. Innokkaimmin osallistuttiin niissä luokissa, joiden oppilaat ovat muutenkin aktiivisia ja avoimia oppituntien keskusteluissa. Luokissa, jotka ovat arkoja keskustelijoita normaalioppitunneilla, myös osallistuminen oli laimeaa tai sitä ei ollut laisinkaan. Aamunavauksen järjestäviltä oppilailta aamunavauksien onnistumista kysyttiin heille jaetun kyselykaavakkeen avulla. Yhteisarvosanaksi he antoivat 2 eli tyydyttävä. He itse kertoivat, että aamuavauksissa he puhuivat liian nopeasti ja näin ollen liikkeitä ei ehtinyt kunnolla sisäistää ja tehdä.

Oman koulun sählyturnaus ja Sankari sählyturnaus

Liikunnanopettajien toimesta koululla järjestettiin oman koulun sählyturnaus. Joukkueet tuli koota omalta luokalta ja jokaisessa joukkueessa tuli olla ainakin kaksi tyttöä pelaamassa. Luokat pelasivat toisiaan vastaan oman ikäluokkansa sarjassa. Sarjoja oli

siis kolme eli seitsemäs-, kahdeksas- ja yhdeksäsluokka. Oman sarjansa voittanut ja toiseksi tullut luokka pääsivät edustamaan koulua Hyvinkäällä järjestettävään koulujen väliseen sähköturnaukseen, jonka järjestää vuosittain Elämäni Sankarit (Hyvinkäällä toimiva ehkäisevän päihdetyön järjestö). Sähköturnauksessa pääsivät "loistamaan" myös fyysisesti ja taidollisesti vahvat oppilaat ja myös he saivat haastetta tekemiseensä koulupäivän aikana. Oman koulun sähköturnaus onnistui hyvin. Luokat osallistuivat turnaukseen innokkaasti ja osallistumisprosentti oli hyvä. seitsemänsistä luokista turnaukseen osallistui neljä joukkuetta, eli kaksi luokkaa ei osallistunut lainkaan. Kahdeksansista luokista osallistui viisi luokkaa, eli yksi jäi osallistumatta ja yhdeksänsistä luokista osallistuivat kaikki viisi luokkaa. Liikuntasalin näyttämölle tehtiin katsomo, jonne pääsee koulun käytävältä. Luokat saivat käydä katsomassa pelejä välituntisin ja myös oppituntien aikana, mikäli kyseisen oppitunnin opettaja antoi siihen luvan. Katsojia oli koko päivän ajan kiitettävästi (myös oppituntien aikana) ja joukkueita kannustettiin innokkaasti. Turnauksessa oli hyvin nähtävillä me-henki, joka lisää koulun yhteisöllisyyttä. Hyvinkään koulujenväliseen Sankari sähköturnaukseen pääsivät edustamaan kaikki oman lohkonsa voittaneet ja toiseksi tulleet luokat.

Liikuntapäivä

Liikunnanopettajat järjestivät koko koulupäivän mittaisen liikuntapäivän. Liikuntamahdollisuudet mietittiin niin, että oppilailla oli mahdollisuus valita laji oman mieltymyksensä ja taito/kestävyystasonsa mukaan. Tosin osa lajeista oli maksullisia, eli maksun suuruus saattoi myös ohjata joidenkin oppilaiden valintaa. Päivän aikana oli mahdollista valita jokin seuraavista lajeista tai lajiyhdistelmistä: Prison Island Vantaan Flamingossa (tehtävän ratkaisu, jossa oli niin fyysisiä kuin älyllisiä tehtäviä), uinti Vantaalla Flamingon kylpylässä, seinäkiipeily ja lasersota Salmisaaren liikuntakeskuksessa Helsingissä, biljardi & keilaus Hyvinkäällä, Bodystep ja rullahieronta hyvinkääläisessä liikuntakeskuksessa, Bodycombat ja Bodypump hyvinkääläisessä liikuntakeskuksessa, kävely ja rentoutus, pihaleikit ja makkaranpaisto sekä joukkuepelit koululla. Oppilaiden mukana koteihin lähetettiin tiedotus/ilmoittautumislappu koulun liikuntapäivästä. Tämän lisäksi ilmoitus huoltajille myös Wilman eli koulun sähköisen viestintäkanavan kautta. oppilaiden tuli perehtyä lappuun yhdessä huoltajiensa kanssa. Oppilaat valistivat vaihtoehtoisesti kaksi. toinen ensisijainen valinta ja toinen varavalinta, koska joihinkin lajeihin oli rajoitettu osallistujamäärä.

Liikuntapäivä onnistui hyvin ja sen organisointia ja mielekkyyttä keuhuttiin kovasti niin opettajien, kun oppilaiden toimesta. Kaikki opettajat sijoitettiin johonkin lajiin valvojiksi ja halutessaan he saivat myös osallistua toimintaan mukaan (paitsi uinti, koska Flamingon puolesta opettajien tuli toimia valvojina). Opettajat saivat itse valita, minne he lähtivät

valvojiksi. Opettajat kehuivat päivää mukavaksi ja hyvin organisoiduksi ja heidän mukaansa oppilaat osallistuivat toimintaan pääsääntöisesti hyvin. Esimerkiksi biljardi & keilaus yhdistelmään osallistui paljon sellaisia oppilaita, joiden käytös ja keskittyminen normaali arjessa ei ole aina kovin hyvää. Liikuntapäivänä he olivat, opettajien mukaan, käyttäytyneet upeasti ja olivat osallistuneet toimintaan aktiivisesti. He olivat myös kertoneet yhdelle opettajalle, että on hienoa, että liikunnanopettajat ovat ottaneet liikuntapäivään myös ”ei niin liikunnallisia” lajeja. Suurin osa oppilaista tykkäsi liikuntapäivästä ja he liikkuvat innokkaasti.

Välituntiliikunta liikuntasalissa

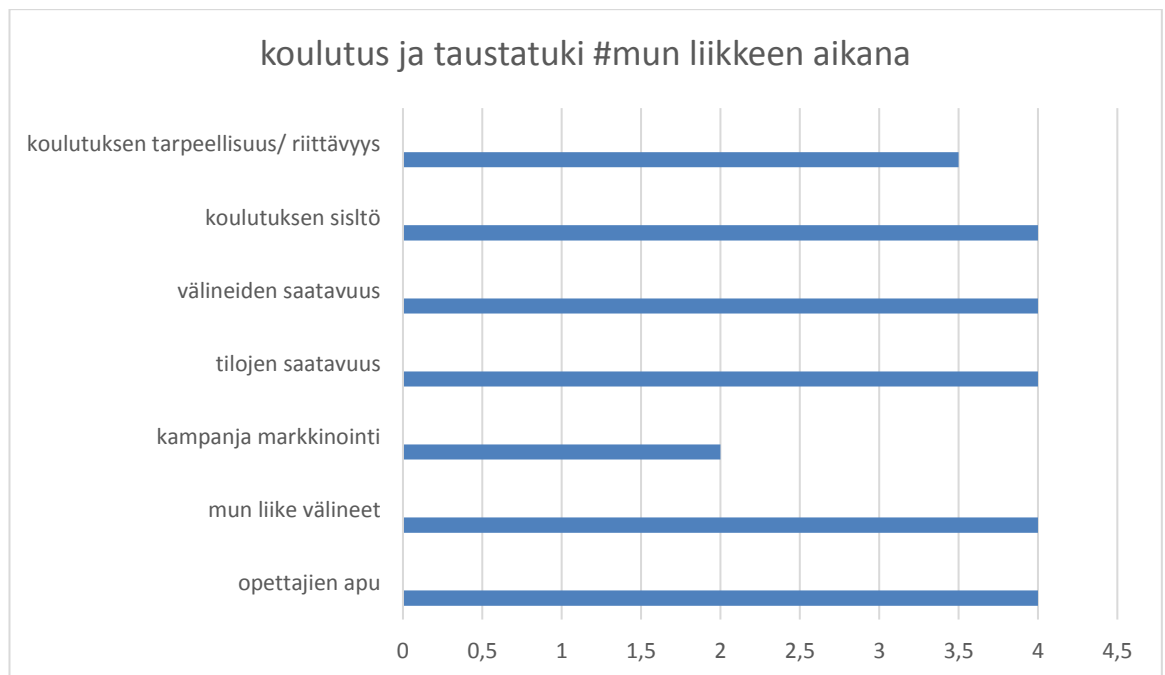
Oppilailla oli mahdollisuus omatoimiseen välituntiliikuntaan koulun salissa joka perjantai klo 11.45–12.15 kampanjan ajan. Salissa oli tuolloin kaksi opettajaa valvomassa toimintaa ja he myös avasivat oppilaille välinevaraston, jotta oppilaat pystyivät halutessaan hyödyntämään koulun liikuntavälineitä. Aika oli joka viikko sama, jotta oppilaat muistaisivat hyödyntää tilaisuuden. Mahdollisuuteen tartuttiinkin hyvin ja salissa liikkui omaehtoisesti noin 50 nuorta viikoittain. Osallistujia olisi ollut enemmänkin, mutta osa kääntyi salin ovelta pois, kun huomasivat, että salissa oli jo paljon muita oppilaita liikkumassa.

8.3 Mun liike

Mun liike kampanjan myötä koulun oppilaita koulutettiin koulun välituntiliikuttajiksi. Koulutukseen osallistui 11 seitsemäsluokkalaista. Heidän tehtävänä oli järjestää kaksi liikunnallista aamunavausta ja välituntiliikuntaa. Välituntiliikuttajien omia taustoja kysyttäessä 10 ilmoitti harrastavansa itse liikuntaa omalla vapaa-ajallaan 6-9h/viikko ja yksi ilmoitti harrastavansa 3-5h/viikko. Avoimissa kysymyksissä kysyttiin välituntiliikuttajien motiiveja lähteä mukaan välituntiliikuttajiksi. He vastasivat seuraavaa: hakemaan uutta kokemusta, kaverit, se kuulosti kiinnostavalta, tykkään urheilusta, joten se kuulosti kivalta, auttaa kesätyön hakemisessa, sai muutamia tunteja pois. Mun liike kampanjaa kokonaisuutena arvioitiin kyselykaavakkeen avulla, johon vastasivat kaikki 11 välituntiliikuttajaa. He arvioivat kampanjaa asteikolla 1-5 (1=tyydyttävä, 2=tyydyttävä, 3=hyvä, 4=hyvä, 5=kiitettävä). Mun liikkeen kokonaisarvosanaksi he antoivat 3. Oppilaiden osallistumisesta he antoivat arvosanan 1,5. Välituntiliikuttajat olivat tyytyväisiä koulutuksen sisältöön ja antoivat sille arvosanaksi 4. He kokivat myös koulutuksen tarpeelliseksi ja riittäväksi antaen molemmille arvosanan 3,5.

Välituntiliikuttajien mielipidettä projektin taustatuesta haluttiin selvittää, jotta nähdään, nouseeko esille jokin tekijä, mihin pitäisi jatkossa panostaa. Välituntiliikuttajat olivat varsin

tyytyväisiä välineiden saatavuuteen, mun liike kampanjan mukana tullessiin välineisiin, opettajien tukeen sekä tilojen saatavuuteen, joille kaikille antoivat arvosanan 4. Koululle hankittiin mun liike kampanjan mukana tullessiin välineiden lisäksi muitakin välineitä välituntikäyttöön, joita oppilaat saavat halutessaan ottaa koulun aulassa olevasta arkusta. Aikaisemmin välineitä ei ole annettu oppilaille välituntikäyttöön. Kampanjan markkinoinnista välituntiliikuttajat antoivat arvosanan 2, eli siinä on paljon parantamisen varaa jatkossa.



kuvio 9. Koulutus ja taustatuki mun liikkeen aikana.

8.4 Ohjattu välituntiliikunta

Ohjattua välituntiliikuntaa järjestettiin välituntiliikuttajien toimesta seitsemän kertaa neljän viikon aikana. Tämän lisäksi koulun liikuntasalissa oli mahdollisuus omaehtoiseen välituntiliikuntaan kerran viikossa. Oppilaat suunnittelivat välituntiliikunnan ohjelman itse. Koulussa on yksi pakollinen ulkovälitunti kello 13.00–13.15, jolloin ohjattua välituntiliikuntaa järjestettiin ulkona viisi kertaa. Tämän lisäksi koulun sisätiloissa järjestettiin kaksi kertaa ohjattua välituntiliikuntaa klo 12.00–12.15.

Paperilennokkien lennätys

Paperilennokkien lennätys toteutettiin koulun aulassa. Aulatila on varsin tilava ja sinne on näkymä koulun kaikista kerroksista. Tilaisuus haluttiin järjestää aulassa eikä liikuntasalissa juuri sen takia, että se on näkyvä paikka ja näkyvyydellä yritettiin houkutella mahdollisimman moni mukaan toimintaan. Koulun oppilaat viettävät sisävälitunnit usein

joko aulaassa tai eri pöytien ja sohvien luona, joista kaikista on näkymä aulaan. Lennokkien lennätys tehtiin tarkkuusheittona.

Luokkasuunnistus

Luokkasuunnistus toteutettiin koulun sisätiloissa. Lähtö oli koulun aulasta, jossa välituntiliikuttajat kertoivat, minkälaisia vihjeitä oppilaiden tulee seurata, jotta he löytäisivät kaikki rastit. Oppilaat suunnistivat vihjeiden perusteella luokan oville, josta löytyi seuraava vihje, minne suunnistaa.

Tervapata

Leikkialueelle piirretään ympyrä ja ympyrän kehälle jokaiselle leikkijälle puoliympyrän muotoinen oma paikka. Ympyrän keskelle piirretään pieni ympyrä, tervapata. Leikkijät asettuvat omille paikoilleen paitsi yksi, joka jää kiertäjäksi. Kiertäjä lähtee kiertämään ympyrää tikku kädessään pudottaen matkalla tikun jonkun taakse. Se, jonka taakse hän tikun pudottaa, ottaa tikun maasta ja lähtee juoksemaan vastakkaiseen suuntaan piirin ympäri. Leikkijät kilpailevat siitä, kumpi ehtii ensin tyhjäksi jääneelle paikalle. Ilman paikkaa jäänyt jatkaa kiertäjänä. Tervapataan piirin keskelle joutuu, jollei huomaa tikkua eikä ehdi lähteä paikastaan siihen mennessä, kun kiertäjä on kiertänyt kierroksen.

Tervapadasta pääsee pois, kun on suorittanut muiden oppilaiden langettavan tehtävän (mm. punnerrukset, laulu, kyykkyhyppy tms.).

Katukoris

Koulun pihalta löytyy seitsemän koria, jonne pelattiin katukorista oppilaiden itse valitsemilla joukkueilla. Oppilaat valitsivat kaksi kolmen hengen joukkuetta. Katukorista pelataan yhteen koriin. korin jälkeen puolustautunut joukkue sai hyökätä. Koulun liikuntatunneilla on pelattu katukorista, joten säännöt olivat kaikille oppilaille tutut eli peli saatiin käyntiin heti, kun joukkueet oli saatu kasaan.

Pudotus (koris)

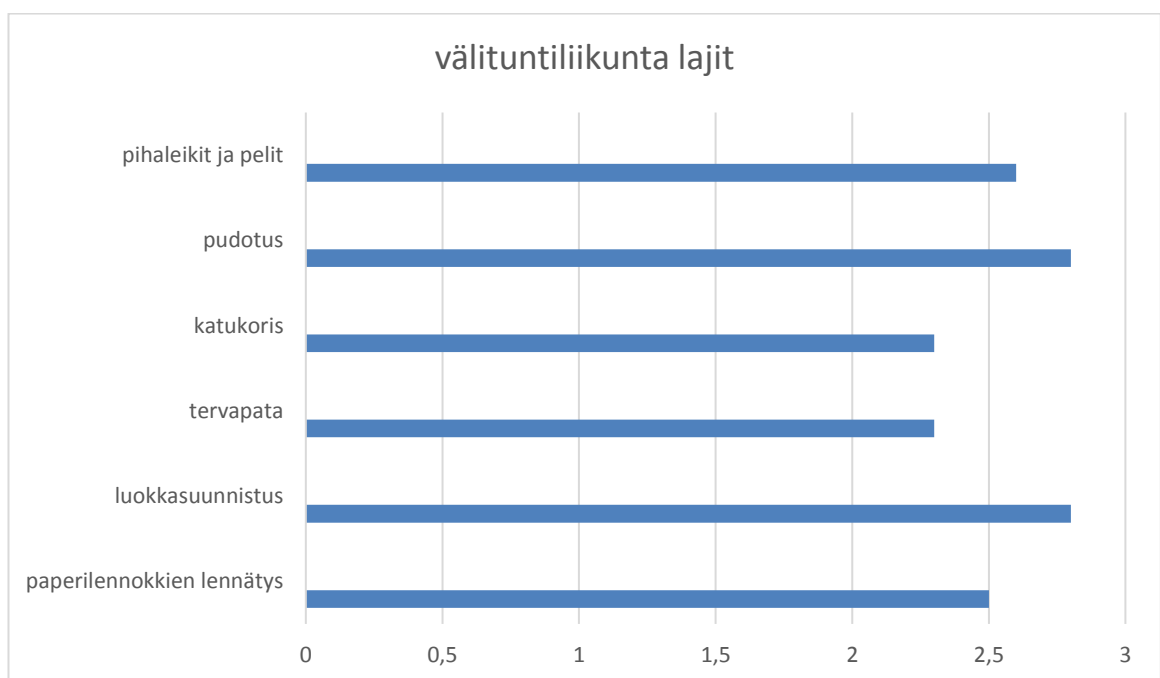
Pudotusta pelattiin koulun pihalla oleviin koreihin. Pelin ideana on ”kuka säilyy pisinpään pelissä?” Pelin alkaessa jonon ensimmäisenä olevan pelaajan tavoitteena on heittää kori ennen jonossa seuraava olevaa pelaajaa. Mikäli jonon ensimmäinen saa pallon ensin koriin, antaa hän pallon seuraavalle pelaajalle ja jatkaa itse jonon perälle. Mikäli jonon toisena oleva pelaaja tekee korin ennen jonon ensimmäistä heittäjää, putoaa jonon ensimmäinen pelaaja pois pelistä. Voittaja on jonossa viimeisenä mukana oleva pelaaja.

Pihapelit ja leikit

Koulun pihalla oli mahdollista kokeilla erilaisia pihapelejä ja leikkejä. Mukana oli muun muassa mölkky, petanque, saappaanheitto, tarkkuusheitto, puujaloilla kävelyä, polttopalloa, tervapataa, jalkapalloa.

Välituntiliikunnan onnistumista arvioitiin kyselykaavakkeen avulla, johon vastasivat kaikki 11 välituntiliikuttajaa. He arvioivat jokaista järjestettyä välituntiliikuntaa erikseen ja sen onnistumista asteikolla 1-5 (1=tyydyttävä, 2=tyydyttävä, 3=hyvä, 4=hyvä, 5=kiitettävä). Välituntiliikunta sai heiltä kokonaisarvosanaksi 3 eli hyvä. Avoimissa kysymyksissä he kuitenkin vastasivat seuraavaa: Kukaan ei tullut urheilujuttuihin mukaan, oppilailla ei ollut kiinnostusta osallistumiseen, oppilaita oli aika vaikea saada mukaan tempauksiin, ei oikein muut lähtenyt mukaan liikkumaan. Vaikka välituntiliikuttajien mukaan muut oppilaat lähtivät nihkeästi mukaan toimintaan, antoivat he yleisarvosanaksi kuitenkin 3, mikä on hieman yllättävää. Tämä kertoo siitä, että he olivat kuitenkin tyytyväisiä itse järjestelyihin ja ideaan, vaikka itse toiminta ei toteutunut kovin hyvin.

Välituntilajien välillä ei ollut juurikaan eroja. Välituntiliikuttajat arvoivat ne kaikki välille 2,3–2,8. Välituntiliikunnasta he kokivat onnistuneimmaksi pudotuksen ja luokkasuunnistuksen. Seuraavaksi parhaiten onnistuivat pihapelit ja leikit sekä paperilennokkien lennätys. Huonoiten heidän mielestään onnistuivat tervapata ja katukoris.



kuvio 10. Välituntiliikuntalajit

9 Pohdinta

9.1 Tulosten tarkastelua, kehitystyö 1

Ensimmäisessä kehitystyössä tutkittiin, mitkä tekijät vaikuttavat nuorten liikunnan harrastamiseen vapaa-ajalla, mitkä tekijät voivat johtaa urheiluharrastuksen lopettamiseen yläkouluiässä, voidaanko nuorten vapaa-ajan liikkumiseen vaikuttaa koululiikunnan avulla sekä mikä motivoi oppilaita liikkumaan koulun liikuntatunneilla. Tutkimus toteutettiin kyselykaavakkeen avulla, avoimilla kysymyksillä ja liikuntakiellossa olevien oppilaiden kirjoittamien aineiden pohjalta. Kyselytutkimus osoittautuivat hyväksi aineiston keruumenetelmiksi. Avoimet kysymykset ja oppilaiden aineet toivat lisää perspektiiviä ja laadullisuutta tutkimukselle. Niiden avulla saatiin lisää arvokasta tietoa ja toisaalta tukea jo kyselykaavakkeen avulla tehtyihin päätelmiin. Tutkimusjoukko oli suhteellisen pieni joten saadut tulokset eivät välttämättä ole yleistettävissä. Toisaalta tutkimusjoukko piti sisällään hyvin erilaisia liikkujia. Osa vastaajista liikkuu vapaa-ajalla todella aktiivisesti ja toiset eivät juuri lainkaan. Tutkimuksen avulla saatiin arvokasta tietoa siitä, millä perusteilla oppilaat valitsevat vapaa-ajan liikuntaharrastuksiaan, mitkä tekijät voivat johtaa urheiluharrastuksen loppumiseen yläkouluiässä ja mikä motivoi oppilaita liikkumaan koulun liikuntatunneilla ja miten oppilaat kokevat koululiikunnan voivan vaikuttaa heidän vapaa-ajan liikkumiseensa.

Murrosiän on todettu olevan taitekohta liikunta-aktiivisuuden ja liikunnallisuuden kannalta. Suomalaisilla fyysinen aktiivisuus vähenee merkittävästi 13–15- vuoden iässä, selviää WHO:n koululaistutkimuksesta. (Sipilä 2009, 11). Yhtä selkeää varsinaista syytä nuorten vapaa-ajan liikunnan harrastuksen lopettamiselle ei löytynyt tässä tutkimuksessa, vaan lopettaminen on monen tekijän summa. Tutkittaessa nuorten urheiluharrastuksen lopettamisen syitä yläkouluiässä mainittiin merkittävimpinä tekijöinä hinta, mikä onkin nykyään monien liikuntalajien harrastamisessa iso ongelma, kuten Salasuon artikkelissa mainitaan. Arkiliikunnan vähetessä, liikunnan harrastamisesta tulee erillinen ja maksullinen toiminto, jonka seurauksena harrastamisen huomasti kasvaneet kustannukset etäännyttävät lapsia ja nuoria liikunnallisista elämäntavoista. (Salasuo 2015, 497). Toisena mainittiin laiskuus. Avoimista kysymyksistä kävi ilmi, että moni nuori koki, ettei jaksakaan tulevaisuudessa enää panostaa liikunnan harrastamiseen enää yhtä paljon kuin panostaa tällä hetkellä. Syiksi mainittiin, että halutaan viettää aikaa enemmän kavereiden kanssa, koska kaveritkin lopettavat ja koska on harrastanut kyseistä lajia jo niin kauan, alkaa laji jo kyllästyttää ja nuoret kaipaavat vaihtelua ja monipuolisuutta harrastamiseensa. Liikuntaa järjestävien tahojen tulisi huomioida nuoruusiässä muuttuvat liikkumisen syyt ja kiinnostuksen kohteet. (Iivonen 2016, 16).

Liikunnan harrastaminen lapsilla alkaa useimmiten vanhempien aloitteesta kuten nyt tehty tutkimuskin osoittaa. Lapsena aloitettu harrastus aloitettiin yleensä vanhempien, muiden perheenjäsenten tai kavereiden mukana. Vanhemmat voivat omalla esimerkillään kannustaa lapsia ja nuoria liikunnan harrastamiseen läpi koko elämänsä. (Laakso ym. 2007, 58.) Uuden harrastuksen aloittamisessa nuoruusiässä tärkeimmäksi tekijäksi mainittiin vapaus liikkua itselle parhaaseen mahdolliseen aikaan, joka tukee autonomian tunnetta. Moni vastaajista mietti nykyisen harrastuksen lopettamisen jälkeen aloittavansa kuntosaliharjoittelun tai lenkkeilyn, koska niitä voi harrastaa omaa tahtiin ilman ennalta määrättyä aikataulua. Monien urheilulajien harrastaminen vähenee nuoruudesta aikuisikään siirryttäessä, mutta tilalle tulevat kuntoliikuntamuodot kuten kuntosaliharjoittelu, hölkkä, kävely, tanssi ja hiihto. (Laakso, Nupponen & Telama 2007, 56). Tästä voidaan päätellä, että moni nuori ei halua enää sitoutua urheiluharrastukseensa yhtä tiiviisti kuin aikaisemmin vaan haluaa valita enemmän harrastuksen omaista liikuntaa, jota voi harjoittaa ajasta ja paikasta riippumatta. Murrosiän muutokset vaikuttavat liikunnan harrastamiseen. Kaverit alkavat kiinnostaa enemmän kuin harjoittelu. Nuori voi kokea harjoittelun rasitteeksi, jos hän ei mielestään ehdi tehdä mitään muuta, kuten viettää aikaa kavereiden kanssa tai opiskella riittävästi. Siinä mielessä omaehtoinen liikkuminen itselle parhaaksi katsomallaan ajalla tukee tätä tarvetta, eli nuori voi viettää aikaa kavereiden kanssa ja samalla harrastaa myös liikuntaa silloin, kun se itselle sopii. Toisaalta voidaan pohtia, jättääkö nuori aiemmin suunnitellun liikunnan harrastamisen helposti välistä, jos tilalle tulee jotain muuta mielekästä tekemistä. Ja johtaako tämä liikkumattomuuteen, jos aiemmin suunniteltu liikkuminen jää useamman kerran välistä. Myös toimitilojen hyvä ilmapiiri ja ystävät koettiin merkittäväksi tekijäksi uuden harrastuksen valinnassa, mikä tukee ajatusta siitä, että hyvä ilmapiiri luo halun liikkumiselle sekä luo sosiaalista yhteenkuuluvuutta eli tukee liittymisen tarvetta. Tutkimustulokset vahvistavat omia oletuksiani, että oppilaat kokevat koululiikunnan pystyvän vaikuttamaan ja ohjaamaan heidän vapaa-ajan liikkumistaan. Toisaalta se toi mukanaan myös positiivisena yllätyksenä sen, että he kokivat sen vaikuttavan paljon suuremmassa määrin kuin osasin etukäteen odottaa.

Syitä harrastamiseen aikuisilla ovat yleensä halu pysyä terveenä, halu olla hyvässä kunnossa, liikkumisen ilo ja painonhallinnan merkitys. Terveystiedon edistäminen ei kuitenkaan toimi lapsilla ja nuorilla motiivina tai innoittajana liikunnan harrastamiseen, koska he eivät kykene ajattelemaan mahdollisesti myöhemmin elämässä ilmeneviä sairauden uhkia koskemaan itseään. (Lintunen 2007, 29). Terveysvaikutukset alkavat pikkuhiljaa nousta merkittäväksi tekijäksi myös murrosikäisillä, kun aikuisista kokee ne todella tärkeiksi lähes jokainen. Toisaalta avoimissa kysymyksissä kävi ilmi, että nuoret

toivoivat saavansa lihaksikkaamman ja urheilullisemman varatalon liikunnan avulla. eli ulkoisesta motiivista saattaa kehittyä myös sisäinen motiivi liikkumiselle. Ulkoiset motiivit ovat usein syy aloittaa liikuntaharrastus, mutta sisäinen motivaatio on edellytys harrastuksen säännöllisyydelle ja jatkumiselle. (Hynynen & Hankonen 2015, 474–479).

Kun ihminen kokee harrastamansa lajin mielekkääksi ja mielenkiintoiseksi, syntyy hänelle motiivi, joka saa hänet harrastamaan liikuntaa. (Liukkonen, Jaakkola & Soini 2007, 157). Useat tutkimukset osoittavat, että oppilaat, jotka ovat motivoituneita koululiikkujia, liikkuvat enemmän myös vapaa-ajallaan. Itsemääräämisen kulmakivet eli liikuntataitojen oppiminen, pätevyyskokemukset, viihtyminen ja liikunnallinen yhdessäolo muiden nuorten kanssa innostavat nuoria liikkumaan ja näin ollen luomaan pohjan koko iänkestävälle harrastukselle. (Lintunen 2007, 29). Tästä syystä oli tärkeää tutkia myös tekijöitä, jotka motivoivat nuoria liikkumaan koululiikuntatunneilla. Tärkeimpänä pidettiin hyvää ilmapiiriä tunneilla ja opettajan myönteistä suhtautumista tunneilla. Tämä tukee sosiaalista yhteenkuuluvuutta eli oppilas kokee olevansa hyväksytty ja kuuluvansa ryhmään sekä kokee olonsa turvalliseksi. Hyvä ilmapiiri ja opettajan myönteinen suhtautuminen tukee myös koettua pätevyyttä eli ihminen kokee, että hän osaa, oppii ja pärjää. Tärkeänä pidettiin myös sitä, että saa itse vaikuttaa tuntien suunnitteluun, joka tukee autonomian tunnetta ja toisaalta myös pätevyyden tunnetta, jolloin tunnit voidaan suunnitella niin, että oppilas kokee niiden olevan mielekästä ja oman taitotasonsa mukaista tekemistä. Tutkimusten valossa voidaan todeta, että on kertynyt selvää näyttöä siitä, että autonomiaa tukeva opetustyyli, eli valinnanvapaus ja oppilaiden ajatusten huomioiminen, ovat yhteydessä omaehtoiseen liikuntakäyttätymiseen. (Hynynen & Hankonen 2015, 483). Oppilaat arvostivat koululiikunnassa myös hyviä välineitä, tiloja ja teknologian käyttöä.

Yli puolet oppilaista koki, että tutustuminen oman kaupungin erilasiin liikuntamahdollisuuksiin, niin kunnan, yksityisen kuin seurojenkin toimintaan, kouluajalla on merkittävä tekijä uuden harrastuksen löytymiselle joko vanhan lajin tilalle tai nykyisen lajin rinnalle. He kokivat tutustumiset merkittävänä, koska kouluryhmien tutustumishinta on edullinen ja myös sen, että tutustuminen tapahtuu kouluajalla oman tutun ryhmän kanssa. Nuoret myös kokivat, että nuorten oman tunnit, jotka ovat suunnattu vain nuorille, voivat toimia ponnahduslautana uuden harrastamisen aloittamiseen. Oppilaille tulisi antaa mahdollisuus heidän itsensä näköisten treenijuttujen kokeiluun yhdessä vertaistensa kanssa. (Iivonen 2016, 16). Nuorten omissa tunneissa, nuoret kokevat todennäköisesti sosiaalista yhteenkuuluvuutta eli liittymisen tarve täyttyy. Nuoret mahdollisesti myös kokevat, että heille räätälöidyissä tunneissa he saavat todennäköisesti myös itse vaikuttaa toiminnan suunnitteluun ja sitä kautta myös tekeminen on oman taitotason mukaista ja mielekästä. Nuoret myös kokivat, että koululiikunnalla on merkitys vapaa-ajan

liikkumiselle, koska koulussa opitaan erilaisia lajitaitoja ja -tietoa, jolloin osallistuminen myös vapaa-ajan harrastamiseen helpottuu kyseisen lajin kohdalta. Koulun tulisi tarjota jokaiselle edellytykset vapaa-ajan liikkumiselle. (Nevalainen ym. 2015, 446). Oppilaat pitivät jonkin verran tärkeänä vapaa-ajan liikuttajaksi sitä, että koulussa laaditaan jokaiselle oma liikuntasuunnitelma, jossa näkyy, miten ja kuinka usein heidän tulisi liikkua.

9.2 Tulosten tarkastelua, kehitystyö 2

Toisen kehittämistyön tavoitteena oli tehdä kohderyhmän koululiikuntatunneista entistä monipuolisempia sekä vaikuttaa nuorten vapaa-ajan liikkumiseen koululiikunnan avulla ensimmäisen kehittämistyön tuloksia hyödyntäen. On tärkeää huomioida nuorten mieltymykset ja mielipiteet ja tarvittaessa muuttaa koulun toimintarakenteita toisenlaisiksi ja laajentaa erilaisten liikuntatapojen valikoimaa. (Iivonen 2016, 16). Työn tavoitteena oli etsiä oppilaille uusia mahdollisia harrastusmahdollisuuksia sekä tehdä yhteistyötä eri liikunta-alan palveluntarjoajien kanssa ja siinä onnistuttiin hyvin. Tavoitteena oli myös herätellä urheiluseuroja miettimään, olisiko heillä mahdollisuutta tarjota nuorille enemmän harrastuksen omaista toimintaa kilpaurheilun sijaan.

Tämän projektin aikana tutustuttiin 13 eri lajiin Hyvinkäällä. Tässä kehittämistyössä oli ilo huomata, että kaikki seurat, kunta ja yksityiset liikunnan palveluntarjoajat, joille yhteistyötä ehdotettiin, lähtivät innokkaasti mukaan ja he pyrkivät omalta osaltaan tarjoamaan oppilaille sellaista toimintaa, joka palvelisi parhaiten oppilaiden tarpeita. Oppilaat olivat tyytyväisiä projektin tuomaan vaihtelevuuteen, kannustukseen, rohkeuden luomiseen ja uusien lajien löytymiseen sekä siihen, että he saivat itse olla niin vahvasti mukana suunnittelemassa ja toteuttamassa projektia. Tehtyjen tutkimusten valossa voidaan todeta, että suotuinen liikuntamotivaatio ja käyttäytyminen, ovat yhteydessä autonomiseen opetustyyliin, jossa annetaan oppilaille valinnanvaraa ja kuunnellaan heidän ajatuksiaan. (Hynynen & Hankonen 2015, 482). Tietenkin voidaan kyseenalaistaa, olivatko projektissa mukana oikeanlaiset palveluntarjoajat ja lajit, mutta toisaalta projektin suunnitteluun osallistuneet oppilaat saivat sitä, mitä itse toivoivat. Vastauksista ja oppilaita suullisesti haastatteleamalla selvisi, että koulussa tehdyt kokeilutunnit olivat hyödyllisiä, koska rohkeus mennä yksin kyseisiin lajeihin nousi todella selvästi liikuntatunnilla tehtävän kokeilu kerran jälkeen. Kaikki oppilaat pitivät toteutettua projektia joko erittäin hyödyllisenä tai hyödyllisenä. Lähes kaikki oppilaat kokivat löytäneensä projektin avulla itsellensä uuden harrastuksen joko nyt toteutettavaksi tai tulevaisuutta varten, kun nykyinen aktiivinen urheileminen loppuu. Ainoastaan neljä oppilasta koki, etteivät he löytäneet itsellensä uutta harrastusta projektin myötä. Avoimista vastauksista selvisi, että he eivät löytäneet itsellensä uutta harrastusta sen takia, että he aikovat jatkaa nykyistä omaa harrastustaan edelleen eivätkä koe tarvitsevansa sen lisäksi uusia harrastuksia.

Ensimmäisestä kehitystyöstä kävi ilmi, että moni nuori ei halua enää sitoutua samalla tavalla urheiluharrastukseensa kuin aikaisemmin. Projektin myötä oppilaat kuitenkin kiinnostuivat myös lajeista, jotka vaativat aikaan sitoutumista, mutta se voi olla esim. 1h/vko, johon heidän on todennäköisesti helpompi sitoutua kuin lähes päivittäiseen aikataulutukseen. Tämän kehitystyön tavoitteena oli myös parantaa oppilaiden tietämystä liikunnan terveysvaikutuksista. projektin myötä kaikkien ryhmän oppilaiden tieto liikunnan merkityksestä terveyden edistäjänä on nyt hyvällä tasolla.

Miten me kaikki koko yhteiskunta voisimme tukea ja kannustaa nuorten liikkumista?

Toisen kehittämistyön tarkoituksena oli tuottaa jonkinlainen kehitysehdotelmä tulevaisuutta varten koululiikunnan osalta. Tuleva, uusi opetussuunnitelma OPS2016, mahdollistaa sen, että tulevaisuudessa liikuntatunneilla voidaan kokeilla entistä enemmän uusia toimintatapoja ja oppilaat voidaan ottaa entistä enemmän mukaan suunnittelutyöhön. Uusi opetussuunnitelma pyrkii opettamaan liikuntaan kasvamista, johon kuuluu: monipuolinen liikkuminen, hyvinvoinnin ylläpitäminen ja terveyttä edistävän liikunnan omaehtoiseen harrastamiseen tarvittavien taitojen ja tietojen opettelua monipuolisia liikuntakokemuksia hyödyntäen. Liikuntakasvatuksen yhtenä tärkeimpänä tekijänä voidaan pitää uskoa omiin kykyihin ja hyvinvoinnista huolehtimista. OPS2016 mukaan koululiikunnassa tulee pyrkiä vahvistaa oppilaiden kokemusta omasta liikunnallisesta pätevyydestä. Tämä luo puolestaan sisäistä motivaatiota, joka on keskeinen tekijä liikunnassa viihtymisessä, oppimisessa ja sitä kautta myös pysyvyyden kehittämisessä, jonka voidaan katsoa lisäävän lasten ja nuorten omaehtoisen fyysisen aktiivisuuden lisääntymistä. OPS2016 pyrkii pois lajilähtöisestä opettamisesta kohti oppilaiden pätevyyden tunteen, motoristen perustaitojen ja fyysisten ominaisuuksien vahvistamiseen. Tavoitteisiin voidaan päästä erilaisten liikuntatehtävien ja liikuntamuotojen avulla. Liikunnanopettajan tehtävä voidaan nähdä oppilaiden kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistäjänä yksittäisten liikuntalajien sijaan. (Pietilä 2014, 8-10.) Tämä kehittämistyö pyrki vastaamaan OPS2016:sta tavoitteisiin, eli tuntien aikana pyrittiin lisäämään oppilaiden koettua autonomiaa, koettua pätevyyttä sekä sosiaalista yhteenkuuluvuutta ja sitä kautta myös oppilaiden sisäisen motivaation syntymistä. Tämä kehitystyö osoittaa, että oppilaat kokivat merkittäväksi ja motivoivaksi sen, että he saivat itse osallistua ja vaikuttaa tuntien suunnitteluun sekä valita itselle mielekästä toimintaa liikuntatunneille, jolloin he kokivat sen olevan myös enemmän omaehtoista ja heillä oli vapaus valita. Nuorten puhutaan liikkuvat nykyisin vähän, mutta toisaalta voidaan miettiä, vastaako koululiikunta ja vapaa-ajan liikunta niihin tarpeisiin, jotka nuoret kokevat mielekkäiksi. Koululiikuntaa voisi kehittää suuntaan, jossa olisi mukana erilaisia lajeja perinteisten lajien rinnalla. Nuoret ovat yleensä kiinnostuneita kokeilemaan uusia lajeja. Projekti antoi paljon apua omaan työhöni. Projektin tulokset antavat työkaluja kehittää

liikunnanopetusta oppijalähtöisemmäksi ja oppilasta osallistavaksi ja toisaalta myös sellaiseksi, että oppilaat motivoituvat liikkumaan, koska mukana on myös yhteisöllisyys ja koettu pätevyys.

Toisen kehittämistyön tarkoituksena oli myös tuottaa jonkinlainen kehitysehdotelma tulevaisuutta varten eri palveluntarjoajille. Lajikokeiluista seitsemän oli yksityisten palvelun tarjoamien ryhmäliikuntalajeja, joista itse ohjasin bodystepin, syvävenyttelyn ja fitball tunnin. Tämän lisäksi kuntosalitutustumiset olivat yksityisille liikuntakeskuksille. Ryhmäliikuntatunneista kaikki olivat sellaisia, joihin voi tulla mukaan kaiken tasoiset liikkujat milloin vaan samoin kuntosali. Seuratoiminnasta tutustuimme hyvinkääläiseen karateseuraan, Hyvinkään keilailijoiden toimintaan, Hyvinkään kiipeilyseuraan ja Hyvinkään tennisseuraan. Heidän kaikkien tarjonnasta löytyi jo entuudestaan, ei-kilpailullista, harrastusmaista junioritoimintaa n.16 ikävuoteen saakka ja sen jälkeen joko nuoriso tai aikuisten harrastemahdollisuus. Liikuntaseuroista mukana oli myös Hakasirkus, jonka lukujärjestyksestä löytyi myös harrastetoimintaa vasta-alkajille. Kolme ryhmän oppilasta aloitti ilma-akrobatian omana harrastuksenaan seuran lajikokeilun jälkeen ja siellä annetun ohjeiden myötä, miten heidän harrastustoimintaan kannattaa tulla mukaan. Tässä kohtasi hyvin toisensa kunnan tarjoama ilmainen tutustuminen Hakasirkuksen toimintaan, Hakasirkuksen näkyvyyden lisääminen koululiikunnassa ja oppilaiden tarve löytää uusi harrastus. Tämän liikuntaintervention myötä oli ilo todeta, että kaikilla seuroilla, joihin lajikokeilut tehtiin, oli jo reagoitu lasten ja nuorten liikuntatarpeisiin ja tarjolla oli nuorille myös ei-kilpailullista toimintaa. Koulun ja kolmannen sektorin välinen yhteistyö on ehkäpä vielä monin paikoin hyödyntämätön voimavara. Ammatillisessa koulutuksessa liikunnan opetus on paljolti ollut eri lajien esittelyä, ja toivoo siitä, että nuoret löytäisivät sitä kautta oman vapaa-ajan harrastuksen. Peruskoulun jälkeen on kuitenkin melko epätodennäköistä, että nuori löytää oman lajinsa esimerkiksi jostain palloilulajista. Nuorten joukkueisiin on vaikea päästä enää siinä iässä eikä aikuisten harrasteryhmät ole vielä ajankohtaisia tai vielä muodostuneet esim. työporukan kesken. (Mäki- Tulokas 2017, 9.) Yläkouluikäisille juniori- ja nuorisotoimintaan liittyminen on kuitenkin vielä helpompaa ja heille on tarjolla enemmän mahdollisuuksia. Siksi on tärkeää tukea näitä mahdollisuuksia yläkoulun aikana. Tämän intervention myötä toivon yhteistyön koulun ja eri palveluntarjoajien välillä lujittuvan entisestään. Omalla kohdallani aion ainakin tehdä jatkossakin mahdollisimman paljon yhteistyötä eri sektorin toimijoiden kanssa. Yhteistyötä tämän projektin jälkeen olen jo tehty mm. Hyvinkään ringetten ja Hyvinkään seudun urheilijoiden kanssa. Yhteistyöstä hyötyvät sekä koulut, jotka saavat lajinomaista opastusta lajin asiantuntijoilta ja uusia ideoita myös normaaleille liikuntatunneille, että seurat, jotka voivat omalla lajiesittelyillään tuoda omaa lajiaan ja seuraansa tutuksi nuorille ja houkutella sitä kautta uusia nuoria mukaan heidän

toimintaansa. Kehitysehdotukseksi niin kunnalle, yksityisille palveluntarjoajille ja liikuntaseuroillekin, kerrottiin, että nuoret toivovat myös tarjontaan mukaan myös lyhempiä intensiivisiä kursseja, joihin on helpompi sitoutua vähän lyhemmäksi aikaa. Lisäksi nuoret toivoivat eri palveluntarjoajilta erikseen nuorille räätälöityjä tunteja opiskelija hintaan.

9.3 Tulosten tarkastelua, kehitystyö 3

Elämäntavat ovat muuttuneet vuosikymmenten aikana. Lasten ja nuorten hyvinvointi on uhattuna, lisääntyneen istumisen, ruutuajan hälyttävän lisääntymisen ja liikunnan määrän vähenemisen seurauksena. Lasten ja nuorten liikkeen lisäämisen paikat löytyvät koulupäivän sisältä ja vapaa-ajalta. On yhteiskunnallisesti tärkeää lisätä liikettä ja liikuntaa jokaiseen koulupäivään. (Valo 2014, 4.) Liikettä koulun arkeen kampanjan tarkoituksena vähentää istumista koulupäivän aikana ja lisätä liikuntaa koko yläkoulun arkeen. Kampanja onnistui kokonaisuutena suhteellisen hyvin, mutta paljon jäi parantamisenkin varaa. Kampanjasta hyötyivät niin oppilaat kuin opettajatkin. Opettajat kiittelivät projektin tuomasta vaihtelusta ja projektin myötä moni opettaja kertoikin miettineensä, miten voisi omalta osaltaan pyrkiä lisäämään oppilaiden liikkumista oppitunneillaan. Tulevaisuudessa onkin tärkeää pohtia, minkälaisia opetusmetodeja opettajat voisivat käyttää, jotta istumista saataisiin vähennettyä. Se, että projekti on saanut myös opettajat tiedostamaan istumisen haitat, on jo iso askel eteenpäin. Opettajien mukaan myös taukojummat paransivat oppilaiden keskittymistä. Näinollen myös niiden merkityskin on tiedostettu. Tutkimuksen mukaan on erittäin tärkeää saada opettajat sitoutettua koulupäivän aikaisen liikunnan lisäämiseen oppitunneillaan, jotta haluttuja tuloksia voidaan saada. (valo 2014, 4). On erityisen tärkeää, että opettajat tiedostavat liikunnan merkityksen koulupäivän aikana ja luovat liikuntaan kannustavaa ilmapiiriä omalla esimerkillään. Kampanjan parhaiten onnistuneita tapahtumia olivat liikuntapäivä ja sähköturnaus, jotka olivat liikunnanopettajien järjestämiä tapahtumia. Niiden järjestämistä jatketaan varmasti myös jatkossa. Eri koulujen väliset kilpailut ovat aina kiehtoneet oppilaita ja ensi vuodelle onkin suunniteltu, että liikunnanopettajat järjestävät ainakin muutaman koulujen välisen turnauksen.

Oppilaiden käyttäminen välituntiliikuttajina ei onnistunut ihan toivotulla tavalla, mutta käytäntöä tullaan ehdottomasti jatkamaan myös ensi lukuvuonna. Se, etteivät oppilaat lähteneet mukaan välituntiliikunta toimintaan toivotulla tavalla, on varmasti myös alkukankeutta ja varovaisuutta uutta asiaa kohtaan. Tämän lisäksi välituntiliikuntatoiminnan markkinointi ja alkuinnostaminen vaativat lisäpanostusta. Tavoitteiden saavuttamiseksi, olisi hienoa saada kaikille oppilaille yksi pidempi välitunti, jolloin välituntiliikuntaa olisi helpointa järjestää niin ajallisesti kuin senkin takia, että oppilaat tietäisivät, että silloin järjestetään välituntiliikuntaa eli se olisi säännöllistä.

Syksyllä 2018 suunnitteilla on järjestää jokaiselle luokalle lukuvuoden aloituksen yhteydessä välkäriliikuntatunti, jossa kerrotaan välituntiliikuntamahdollisuuksista ja jonka aikana jokainen luokka tutustuu ainakin neljään eri välituntiliikuntamahdollisuuteen, jotta oppilaat pääsevät tutustumaan välkäri liikuntamahdollisuuksiin tutussa ympäristössä tuttujen ihmisten parissa. Lisäksi suunnitteilla on, että välkäriliikuntaan aktiivisimmin osallistuva luokka palkitaan jollakin tapaa.

Keväällä välituntiliikuttajiksi valittiin vain seitsemäsluokkalaisia. Olisi ehkä kuitenkin ollut järkevää ottaa mukana toimintaan myös kahdeksas ja yhdeksäs luokkalaisia. Heidän esimerkkinsä olisi myös saattanut auttaa muiden oppilaiden mukaan lähtemisessä. Koululle on nyt hankittu myös välineitä välituntikäyttöön, joita oppilaat saavat halutessaan ottaa koulun aulassa olevasta arkusta. Syksyllä 2016 välituntiliikuntaa tullaan järjestämään samana viikoppäivinä ja samaan kellonaikaan (säännöllisyys), jotta oppilaat tietävät, milloin välituntiliikuntaa järjestetään.

9.4 Jatkokehitysehdotuksia

Olisi mielenkiintoista tehdä ensimmäisen kehitystyön tutkimus suuremmalle kohderyhmälle, jossa olisi mukana myös koululiikunnan perusryhmiä ja poikia. Olisi mielenkiintoista tietää, eroaisiko tyttöjen ja poikien vastaukset toisistaan.

Toisen kehittämistyön tulokset ovat käytettävissä myös jatkossa. Projektin osoittaa selvästi, että nuoret kokivat koululiikunnan vaikuttavan heidän liikuntakäyttäytymiseensä myös vapaa-ajalla. Uuteen projektiin mukaan voisi pyytää myös muita yhteistyötahoja, jotka eivät nyt olleet mukana projektissa. Uuden opetussuunnitelman myötä liikuntatuntien tarjontaan voisi ottaa mukaan erikoisempia lajeja ja tehdä lisää yhteistyötä eri palveluntarjoajien kanssa.

Jatkossa olisi hyvä miettiä myös nuorten arkiliikunnan lisäämistä muun muassa koulumatkat lihasvoimalla kampanja, järjestämällä erilaisia haastetehtäviä ja antaa mahdollisuus käyttää liikuntasalia koulupäivän jälkeen. Tämän lisäksi koululle voisi miettiä myös matalankynnyksen kerhotoiminnan perustamista, joka olisi suunnattu nimenomaan vähän liikkuville ja jonka toiminta olisi sellaista, että sinne voisi tulla kuka vain.

.

Lähteet

Aaltola, J. & Valli, R. 2001. Ikkunoita tutkimusmetodeihin osa 1. Jyväskylä: Gummerus, 68–69.

Gråsten Arto, 2014. väitöskirja, Liito – lehti 3/14, 42

Eskola, L. & Suoranta, J. 2008. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummerus Oy, 13–23

Hirsjärvi, Remes, Sajavaara 2003, Tutki ja kirjoita. Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä 2004, 131

Huovinen T. 2016. Kohti liikunnallisempaa toimintakulttuuria. Liito – lehti 2/16, 3

Huovinen, T., Rintala, P. 2000. Liikuntapedagogiikka. PS-kustannus. Opetus 2000, 382–383, 382–387

Hynynen, S., Hankonen, N. 2015. Autonomiata tukien aktiivisemmaksi? Itsemääräämisen teoria lasten ja nuorten liikunnan edistämiseksi. Kasvatus 5/2015. 46. vuosikerta. Kasvatusopillisen aikakauskirjan 152. vuosikerta. Kasvatus ja koulun 101. vuosikerta., 474- 479, 478–481, 482, 483, 484–485

Hytönen H., Rautio L., Kokkonen J., & Kokkonen M. 2015. Suomen CDG-malli: Oppilaiden kokemukset oppijakeskeisestä liikunnanopetusinterventiosta. Liikunta & Tiede 53 (6), 62, 63

Iivonen M. 2016. Omaehtoista liikuntaa ja olosuhteita- Herää koulu! Liito – lehti 2/16, 16

Jaakkola, T. 2015. Motivaatio – ilo, innostus ja intohimon synnyttäminen. Teoksessa Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. VK- Kustannus Oy, 112–115

Kauppinen N., 2001. Murrosiän muutokset ja kouluterveydenhoidon tuki. Yhdeksäsluokkalisten tyttöjen kokemuksia. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos-Pro Gradu tutkielma, 18–19

Liikkuvakoulu. 2017. materiaaleja. Luettavissa:

https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/1056-LK_yleisesittely_140523.pdf. Luettu: 15.2.2017

Laakso, L., Nupponen, H. & Telama, R. 2007. Kouluikäikäisten liikunta-aktiivisuus.

Teoksessa Heikinaro- Johansson, P. & Huovinen, T. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. WSOY, 56, 58–59

Lintunen, T. 2007. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Werner Söderholm osakeyhtiö, 2. uudistettu painos, 2007, 29

Liukkonen, J., Jaakkola, T. Liikuntapedagogiikka. PS-kustannus. Opetus 2000

Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Soini, M. 2007. Motivaatioilmasto liikunnanopetuksessa. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki. WSOY, 144–146, 157, 164–165, 166

Lämsä, J & Mäenpää, p. 2002. Kuinka moni lopettaa. Tietoa ja näkemyksiä nuorten urheiluharrastuksen aloittamisesta ja lopettamisesta. Nuori Suomi ry. SLU-paino, 5-6

MunLiike 2016. Ohjelmaopas, 3

Mäki- Tulokas, E. Ammatillisen liikunnan integrointi työsaliin. Liito – lehti 1/17, 9

Nevalainen, A., Tähtinen, J., Laakkonen, E., Vanttaja, M., Koski, P., Zacheus, T.

Yläkoululaisten asennoituminen koululiikuntaan. Kasvatus 5/2015. 46. vuosikerta.

Kasvatusopillisen aikakausikirjan 152. vuosikerta. Kasvatus ja koulun 101. vuosikerta, 446

Pietilä, M. 2014. OPS2016 – perusteprosessi kaartuu loppusuoralle. Liito – lehti 3/14, 8-10

Rauste – von Wright, L., von Wright, J. & Soini, T. 2003. Oppiminen ja koulutus. Helsinki. WSOY, 57–58, 61–62, 62–65

Salasuo, M. 2015. Kasvatus 5/2015. 46. vuosikerta. Kasvatusopillisen aikakausikirjan 152. vuosikerta. Kasvatus ja koulun 101. vuosikerta, 497

Sinkkonen J. 2010. Nuoruusikä. Juva: WSOY, 14

Sipilä M., 2009. Jakomäen yläkoulun oppilaiden fyysinen kunto vuosina 1998–1999 ja 2006–2007. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu- tutkielma., 11

Syväoja, H., Kantomaa, M., Laine K., Jaakkola, T., Pyhältö, K., Tammelin, T. 2012. Liikunta ja oppiminen- Tilannekatsaus- lokakuu, 4

Valo, Nuori Suomi, Lasten ja nuorten liikunta. Ideaopas matalan kynnyksen liikuntakerhotoimintaan, 4, 5

Liitteet

LIITE 1 (1. osion kysely)

ARVOISA NUORI!

Kiitos osallistumisestasi opintoihini liittyvään kyselyyn! Opiskelen Haaga-Helia ammattikorkeakoulussa liikunnan- ja vapaa-ajan koulutus ohjelmassa. Tällä kyselyllä kartoitetaan syitä nuorten liikuntakäyttäytymiseen. Kyselyn onnistumisen kannalta on ensiarvoisen tärkeää, että vastaat rehellisesti kaikkiin kysymyksiin. Kaikki vastaukset käsitellään luottamuksellisesti, eikä niitä luovuteta eteenpäin.

TAUSTATIEDOT

sukupuoli

A) nainen

B) mies

ikä

A) 0-7v.

B) 8-12v.

C) 13-16v.

D) 17-20v.

Kuinka monta tuntia viikossa liikut vapaa-ajallasi

A) 0-1h

B) 2-3h

C) 3-5h

D) 6-9h

E) yli 9h

Mitä liikuntalajia harrastat

Arvioi seuraavia kysymyksiä ympyröimällä mielestäsi paras vaihtoehto!

(1= ei lainkaan merkittävää, 2= jokseenkin merkittävää 3= melko merkittävää 4= merkittävää 5= erittäin merkittävää)

1. Mitkä tekijät ovat vaikuttaneet nykyisen harrastuksesi valitsemiseen?

A) Kaverit aloittivat saman harrastuksen	1	2	3	4	5
B) Muiden suositukset lajista	1	2	3	4	5
C) Kiinnostus kyseistä lajia kohtaan	1	2	3	4	5
D) Mainonta	1	2	3	4	5
E) Koulussa tutustuttiin lajiin > kiinnostuin lajista	1	2	3	4	5
F) Kokeilin lajia jossain yleisessä tapahtumassa	1	2	3	4	5
G) Vanhemmat vievät kokeilemaan	1	2	3	4	5
H) lajin edullisuus	1	2	3	4	5
I) lajin hyvä imago	1	2	3	4	5

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| J) harrastuksen ajankohta (kellonaika, viikonpäivä) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| K) Lajia pystyi harrastamaan lähellä omaa kotia | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| L) Nuorten oma tunti | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
- 2. Jos lopettaisit nykyisen harrastuksesi seuraavan kolmen vuoden sisällä, mikä syyt voisivat johtaa harrastuksesi lopettamiseen?**
- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| A) Kiinnostus ei riitä | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| B) Kaveritkin lopettavat harrastuksen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| C) Laji vie liikaa aikaa > en ehdi olla kavereiden kanssa | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| D) Laji vie liikaa aikaa > hankaloittaa opintoja. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| E) Harrastus ei täytä liikuntasuosittelun kriteerejä | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| F) Haluan vaihtelua liikkumiseen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| G) Harrastuksen ajankohta ei sovi | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| H) Harrastus on liian kallis | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| I) Harrastus on liian kaukana | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| J) Motivaation puute | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| K) Laiskuus | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
- 3. Mitkä tekijät vaikuttavat mahdollisen uuden harrastuksen aloittamiseen?**
- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| A) hinta | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| B) sijainti | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| C) Ystävät | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| D) Hyvä ilmapiiri | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| E) Lajin trendikkyys | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| F) Paikan trendikkyys | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| G) Lajin terveysvaikutukset | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| H) Vapaus liikkua silloin, kun itselle parhaiten sopii | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| I) Nuorten omat tunnit esim. liikuntakeskuksissa | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| J) mainonta | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| K) Mahdollisuus pelkkään harrastustoimintaan (ei kilpailuja) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| L) Tieto (tutustuminen uuteen lajiin koulun liikuntatunnilla) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| M) liikunta on kehonhuollollista ja rauhallisempaa | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| N) oma ulkonäkö (esim. haluan tietynlaisen vartalon) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
- MINKÄLAISEN _____

4. koululiikunta voisi mielestäsi edistää vapaa-ajan liikkumistasi?

- | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 1) lajitietouden lisääminen koulussa | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2) tutustuminen seurojen toimintaan kouluajalla | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3) tutustuminen liikuntasalien tarjontaan kouluajalla | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4) Edullinen tutustumishinta lajeihin kouluajalla | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5) oman ryhmän turvallisuus (lajia koululiikunnassa) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6) Oman kunto-ohjelman laadinta | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| I) viikko-ohjelman laadinta (kuinka usein ja mitä) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| II) kotitreeniohjelman laadinta | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| III) harrastusmahdollisuuksien kartoitus liikuntatunneilla | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

5. Mikä on sinulle merkittävää koululiikunnassa/ mikä motivoi liikkumaan?

1) teknologian käyttö	1	2	3	4	5
2) Hyvät tilat liikkumiselle	1	2	3	4	5
3) myönteinen ilmapiiri tunneilla	1	2	3	4	5
4) Saa itse osallistua tuntiensuunnitteluun	1	2	3	4	5
5) Saa liikkua oman taitotason mukaan	1	2	3	4	5
6) opettajan myönteinen suhtautuminen oppilaisiin	1	2	3	4	5
7) tunnin ajankohta (kellonaika)	1	2	3	4	5
8) hyvät liikuntavälineet	1	2	3	4	5

6. Miksi monet nuoret sinun mielestäsi lopettavat liikunnan harrastuksen n. 15-vuoden iässä?

7. Mitä asialle voitaisiin mielestäsi tehdä?

LIITE 2 (2. osion lajikokeilut -kysely)

Arvioi seuraavia lajeja ympyröimällä mielestäsi paras vaihtoehto!

(1= ei kiinnosta lainkaan, 2= kiinnostaa vähän 3= kiinnostaa jonkin verran 4= olen kiinnostunut 5= olen erittäin kiinnostunut)

8. Mihin seurojen tarjoamiin lajeihin haluaisit tutustua koululiikunnassa?

1) aikido	1	2	3	4	5
2) judo	1	2	3	4	5
3) karate	1	2	3	4	5
5) amerikkalainen jalkapallo	1	2	3	4	5
6) ampumaurheilu	1	2	3	4	5
7) curling	1	2	3	4	5
8) free running	1	2	3	4	5
9) futsal	1	2	3	4	5
10) golf	1	2	3	4	5
11) haavipallo	1	2	3	4	5
12) jalkapallo	1	2	3	4	5
13) jousiammunta	1	2	3	4	5
14) jääkiekko	1	2	3	4	5
15) kahvakuula	1	2	3	4	5
16) kaukalopallo	1	2	3	4	5
17) keilailu	1	2	3	4	5
18) kickboxing	1	2	3	4	5
19) kiipeily	1	2	3	4	5
20) koripallo	1	2	3	4	5
21)kuntosali	1	2	3	4	5
22) käsipallo	1	2	3	4	5
23)lentopallo	1	2	3	4	5
24) lippupallo	1	2	3	4	5
25) luistelu	1	2	3	4	5
26) lumikävely	1	2	3	4	5
27) melonta	1	2	3	4	5
28) miekkailu	1	2	3	4	5
29) nyrkkeily	1	2	3	4	5
30) paini	1	2	3	4	5
31) parkour	1	2	3	4	5
32) pesäpallo	1	2	3	4	5
33) pyöräily	1	2	3	4	5
34) pöytätennis	1	2	3	4	5
35) ratsastus	1	2	3	4	5
36) ringette	1	2	3	4	5
37) salibandy	1	2	3	4	5
37) seinäkiipeily	1	2	3	4	5
38) sirkus	1	2	3	4	5
39)suunnistus	1	2	3	4	5
40) tanssi MIKÄ: _____	1	2	3	4	5
41) tennis	1	2	3	4	5

42) thainyrkkeily	1	2	3	4	5
43) uinti	1	2	3	4	5
44) vesivoimistelu	1	2	3	4	5
45) voimistelu	1	2	3	4	5
46) telinevoimistelu	1	2	3	4	5
47) yleisurheilu	1	2	3	4	5
48) _____					

Onko jokin seura, jonka toimintaan haluaisit tutustua koululiikunnan tunneilla?

Ei

KYLLÄ, MIKÄ? _____

9. Mihin ryhmäliikuntamuotoihin haluaisit tutustua koululiikuntatunneilla?

(ASTEIKOLLA 1-5)

1) asahi	1	2	3	4	5
2) afrotanssi	1	2	3	4	5
3) bodycompat	1	2	3	4	5
4) body jooga	1	2	3	4	5
5) body roll = rullahieronta	1	2	3	4	5
6) core	1	2	3	4	5
7) crosstraining	1	2	3	4	5
8) fitball (iso jumppallo)	1	2	3	4	5
9) fit dance	1	2	3	4	5
10) functional training (toiminnallinen lihaskuntoharjoittelu)	1	2	3	4	5
11) high energy (paljon hyppyjä ja juoksua)	1	2	3	4	5
12) HIIT (intervallitreeni)	1	2	3	4	5
13) kahvakuula	1	2	3	4	5
14) kehonhuolto	1	2	3	4	5
15) kuntonyrkkeily	1	2	3	4	5
16) niska-selkä	1	2	3	4	5
17) pilates	1	2	3	4	5
18) pump	1	2	3	4	5
19) spinning	1	2	3	4	5
20) step (steplaudalle askellusta)	1	2	3	4	5
21) syvävenyttely	1	2	3	4	5
22) zumba	1	2	3	4	5
23) tankotanssi	1	2	3	4	5
24) akrobatia	1	2	3	4	5
25) bodyattack	1	2	3	4	5
26) bodybalance	1	2	3	4	5
27) CXworks (keskivartalon treeni)	1	2	3	4	5
28) Grit	1	2	3	4	5
29)MUU _____					

LIITE 3 (2. osion liikuntatutustumiset- kysely)

TUNTIKOOSTE

LAJI: _____

Piditkö tunnista?	1 = en tykännyt	2 = tykkäsin vähän	3 = ihan ok	4 = tykkäsin melko paljon	5 = tykkäsin todella paljon
Haluaisitko aloittaa kyseisen lajin harrastamisen vapaa-ajallasi?	1 = en haluaisi	2 = Melko todennäköisesti en	3 = en osaa sanoa	4 = haluaisin mahdollisesti aloittaa	5 = haluaisin ehdottomasti aloittaa
Uskaltaisitko mennä harrastamaan kyseistä lajia omalla vapaa-ajallasi ilman omaa ryhmääsi?	1 = en uskaltaisi	2 =melko todennäköisesti en	3 = en osaa sanoa	4 = saattaisin mahdollisesti uskaltaa	5 = uskaltais ehdottomasti

Olisitko toivonut jotain lisää/ tehtävän jotenkin toisin?

En ____

Kyllä

mitä: _____

Muuta kysyttävää/sanottavaa tunnista

LIITE 4 (Mun liike- opiskelijakysely)

TAUSTATIEDOT

sukupuoli

A) nainen

B) mies

Kuinka monta tuntia viikossa itse liikut vapaa-ajallasi

A) 0-1h

B) 2-3h

C) 3-5h

D) 6-9h

E) yli 9h

Mitä liikuntalajia harrastat

Arvioi seuraavia kysymyksiä ympyröimällä mielestäsi paras vaihtoehto!

(1= ei lainkaan merkittävää, 2= jokseenkin merkittävää 3= melko merkittävää 4= merkittävää 5= erittäin merkittävää)

#mun liike -koulutus

1) Oliko koulutus mielestäsi tarpeellinen?

Ei lainkaan tarpeellinen 1 2 3 4 5 erittäin tarpeellinen

2) Oliko koulutus mielestäsi tarpeeksi kattava?

Ei tarpeeksi kattava 1 2 3 4 5 Erittäin kattava

3) Käytiinkö koulutuksessa mielestäsi oleellisia asioita?

Ei lainkaan oleellisia asioita 1 2 3 4 5 Erittäin oleellisia

4) Mikä sai sinut lähtemään mukaan koulutukseen?

5) Vapaasana koulutuksesta

Taustatuki #mun liike kampanjan aikana

6) Saitko mielestäsi tarpeeksi tukea ja apua opettajilta #mun liikkeen aikana?

En lainkaan tarpeeksi 1 2 3 4 5 Erittäin tarpeeksi

7) Miten kampanjan mukana tulleet välineet tukivat toimintaa?

Erittäin huonosti 1 2 3 4 5 Erittäin hyvin

8) Saatiinko tapahtumia markkinoitua tarpeeksi koulun oppilaille?

Ei lainkaan tarpeeksi 1 2 3 4 5 Erittäin tarpeeksi

- 9) Saitteko koulun tilat käyttöönnne omien toiveittenne mukaisesti?
 Erittäin huonosti 1 2 3 4 5 Erittäin hyvin
- 10) Saitteko välineitä käyttöönnne toiveiden mukaisesti?
 Erittäin huonosti 1 2 3 4 5 Erittäin hyvin

#mun liike

- 11) Minkä arvosanan antaisit #mun liike kampanjasta kokonaisuudessaan?
 Tyydyttävä 1 2 3 4 5 Kiitettävä
- 12) Miten koulun oppilaat lähtivät mukaan kampanjaan?
 Erittäin huonosti 1 2 3 4 5 Erittäin hyvin

Minkä arvosanan antaisit seuraavista tapahtumista ja niiden onnistumisesta?

- 13) oman koulun sählyturnaus
 Tyydyttävä 1 2 3 4 5 Kiitettävä
- 14) Koko koulun liikuntapäivä
 Tyydyttävä 1 2 3 4 5 Kiitettävä
- 15) Paperilennokkien lennätys
 Tyydyttävä 1 2 3 4 5 kiitettävä
- 16) Liikunnalliset aamunavaukset
 Tyydyttävä 1 2 3 4 5 kiitettävä
- 17) Sankarisählyturnaus
 Tyydyttävä 1 2 3 4 5 Kiitettävä
- 18) Tervapata
 Tyydyttävä 1 2 3 4 5 kiitettävä
- 19) Luokkasuunnistus
 tyydyttävä 1 2 3 4 5 Kiitettävä
- 20) Katukoris
 Tyydyttävä 1 2 3 4 5 Kiitettävä
- 21) Pudotus (Manhattan)
 Tyydyttävä 1 2 3 4 5 Kiitettävä
- 22) Pihapelit ja leikit
 Tyydyttävä 1 2 3 4 5 Kiitettävä

Vapaasana/kehitysehdotuksia kampanjasta tai tapahtumista

Aamuposti 25.4.2016

Tunti lisää tuo terveyttä

Yksilöllinen liikkuminen on uuden opetus-suunnitelman tavoite.



Elise Saarikko
toimitus.aamuposti@
media.fi

AAMUPOSTI | –Hyvinkäällä on jo kolmen vuoden ajan toteutettu koululaisten liikuntaa lisäävää toimintaa, kertoo kunnan koulu liikuntakoordinaattori **Pertti Yritys**. Hankkeen aikana on annettu opettajille lisäkoulutusta ja saatu hyviä vinkkejä varsinkin yläkoululaisten innostamiseksi.

Toukokuussa ratkeaa, saako Hyvinkää anomansa jatkohoitona Tunti lisää liikuntaa päivästä -hankkeen toteuttamiseen.

Jos tukea tulee, ryhtyvät koulut entistä aktiivisempaan yhteistyöhön paikallisten urheiluseurojen kanssa.

Kahdeksan paikallista seuraa on jo sitoutunut yhteistyöhön, joka starttaa syyslukukauden alussa.

Mukana ovat kaikki Hyvinkään 22 koulua; myöhemmin hankkeeseen laajentaa myös esikouluun.

Tunti liikuntaa päivässä on yksi nykyisen hallituksen kär-

kihankkeista ja samalla osa Liikkuva koulu -kokonaisuutta. –Tarkoitus ei ole kannustaa kilpailemaan, vaan innostaa nuoret liikkumaan terveyden kannalta tarpeeksi. Haluamme kunnioittaa ihmistä ja löytää jokaiselle parhaiten sopivan lajin.

Yksilöllisyyteen pyrkii myös tämän vuoden syyslukukauden alussa voimaan tuleva uusi opetussuunnitelma.

Siinä liikuntasuorituksen arviointi ei enää ole määräävä tekijä. Oppilaille halutaan luoda onnistumisen elämyksiä.

–Koululainen on lähtökohdasta, ja hänelle pyritään löytämään tekemistä ja onnistumisia.

Myös Riihimäki on hakenut vastaavaa tukirahaa valtiolta ja toivoo sen myötä kaikkien kaupungin koulujen julistautuvan Liikkuviksi kouluiksi.

–Meillä on jo menossa Eloisa Riksu -terveydenedistämishanke, kertoo vs. liikuntapäällikkö **Eeva Saarinen**.

Syyskuun Riihimäellä on kehitteillä interaktiivinen harrastepassi, jonka suunnittelemiseen yläkoulujen ja lukioiden oppilaat voivat osallistua.



Pohjoispuiston koulun 9 B ja E-luokan tytöt käyttävät aktiivisesti #MunLiike-paketin sisältöä eri lajien palloja sekä liikuntatunneilla että välitunneilla. Kaikki osallistuvat ensi perjantaina hyväntekeväisyysjuoksuun syöpälasten hyväksi Hyvinkään urheilupuistossa.

Yrittäjät sponsoreiksi

- ▶ Pohjoispuiston koulu järjestää vappujuoksun syöpälasten hyväksi perjantaina 29. huhtikuuta kello 10–11.30.
- ▶ Tunnin aikana tehdystä juoksukierroksista kertyy sponsorin kanssa sovittu summa.
- ▶ Koululta on lähetetty Hyvinkään Yrittäjille sähköpostia, jossa toivotaan

yrityksiä sponsoroimaan nuorten hyväntekeväisyistempauksia.

- ▶ Parhailaan on meneillään #MunLiike-yhteistyöohjelma, joka kuukauden ajan tuo tekemisen meininkiä koulupäiviin eri puolilla Suomea.
- ▶ Pohjoispuiston koulusta vappujuoksuun osallistuu 387 oppilasta.